

ADAMag

N°4/2025 - OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE

La pétillante Caroline
Bénévole depuis 2017



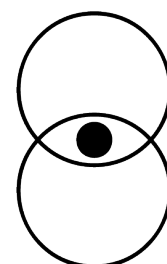
Agenda

DÉCOUVREZ- LE, À LA FIN DE CE MAGAZINE

MAGAZINE INCLUSIF

Également disponible en braille
et en version digitale.

Les Amis des Aveugles et Malvoyants, rue de la Barrière 37 - 7011 MONS
Bureau de dépôt : Bruxelles X



**Amis
des
Aveugles**



Chères Amies, chers Amis,

L'automne colore nos paysages, l'hiver arrive doucement... et déjà une nouvelle année s'annonce à l'horizon. Pour ce dernier numéro de 2025, nous avons choisi de mettre en lumière des parcours et des projets qui incarnent la force, la résilience et la solidarité.

Vous découvrirez ainsi le témoignage de Kyara et de son fidèle compagnon Echo, un chien guide qui lui ouvre les portes de l'autonomie et de la confiance. Leur duo illustre à merveille cette complicité unique qui change une vie. Vous ferez également connaissance avec Auguste, jeune étudiant passionné de langues, dont la détermination et l'accompagnement adapté prouvent que l'école peut être inclusive quand les moyens sont réunis. Et puis il y a Caroline, bénévole au

grand sourire, qui nous rappelle que la générosité et l'entraide restent au cœur de notre association.

Ce numéro fait aussi la part belle à l'innovation. Qu'il s'agisse de développer les sens compensatoires chez les enfants, de renforcer les liens avec le monde médical ou d'introduire des nouvelles technologies pour faciliter vos déplacements, chaque initiative vise un objectif commun : permettre à tous de tracer son chemin dans une société où chaque personne déficiente visuelle peut vivre pleinement son autonomie.

Merci à chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance, votre énergie et votre engagement. Ensemble, nous continuerons à briser les barrières, visibles et invisibles, pour bâtir une société plus juste et plus inclusive.

Que 2025 se termine pour vous dans la chaleur de l'amitié et que 2026 s'ouvre sous les plus belles promesses.

**Stéphanie Demartin, Directrice
du Pôle Autonomie et Inclusion**

SOMMAIRE

EDITO

Page 2

EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE

Pages 4-7

QUOI DE NEUF ?

Pages 8-12

SOUS LA LOUPE

Page 13-18

EYE TECH

Pages 19-20

SOCIETE

Pages 21-23

Agenda

Pages 24-38

ADAMag est le périodique trimestriel des Amis des Aveugles et Malvoyants

Editeur responsable : Eric Balate

Adresse : Rue de la Barrière 37, 7011 Ghlin (Mons)

Contact : +32 65 40 31 00 - communication@amisdesaveugles.org

ADAMag est une production du Service communication, en collaboration avec le Pôle Autonomie et Inclusion

EN ROUTE VERS L'AUTO- NOMIE

Kyara et Echo : un duo inséparable !



À seulement 21 ans, Kyara, malvoyante, incarne la force, la persévérance et l'espoir. Fille unique, habitant Écaussinnes, elle partage son quotidien avec sa maman et son grand-père (qui est son voisin). Très jeune, elle a dû affronter un parcours médical et personnel difficile lié à sa déficience visuelle. Mais depuis quelques mois, sa vie a pris un nouveau tournant grâce à son fidèle compagnon à quatre pattes, Echo, un chien guide qui lui a ouvert de nouvelles perspectives et lui a redonné une confiance inestimable.

Kyara, une battante au grand cœur

Petite, Kyara souffrait d'un strabisme. À 12 ans, une IRM révèle une tumeur au niveau du croisement optique. Malgré plusieurs interventions médicales, la tumeur n'a pas pu être totalement retirée et nécessite un suivi régulier tous les deux ans. Le diagnostic bouleverse la vie de Kyara et de sa famille, mais elle ne baisse pas les bras.

À partir de 12 ans, elle entre au CPESM de Ghlin (Centre Provincial d'Enseignement Spécialisé de Mons), en section bureautique. Elle y suit des cours de locomotion, apprend à se déplacer avec une canne blanche et s'initie au braille. Elle reste en internat jusqu'à ses 17 ans, avant de rejoindre le Collège Saint-Vincent de Soignies, en section agent d'accueil.

Son parcours scolaire est marqué par des moments difficiles: Kyara cache parfois sa canne blanche par peur du regard des autres. Beaucoup de camarades ne comprennent pas sa déficience visuelle, allant jusqu'à penser qu'elle exagérerait. Malgré cela, elle vit des expériences marquantes, comme un stage Erasmus au Portugal, preuve de sa détermination à ne pas laisser son handicap l'empêcher d'avancer.

Pour l'aider, Kyara bénéficie d'un soutien psychologique grâce aux Amis des Aveugles et commence aussi à envisager l'aide d'un chien guide. Aujourd'hui, elle poursuit ses études à l'école Soralia, à Charleroi, dans la section agent d'accueil et tourisme. Là-bas, l'ambiance est bienveillante et inclusive: ses professeurs adaptent ses cours, certains documents sont agrandis. Elle a parfois fait appel au Centre de Transcription Adapté des Amis pour notamment son cours d'histoire qui comprenait beaucoup de visuels (cartes, photos...). Kyara espère décrocher son diplôme d'ici deux ans.

Sa matière préférée? Elle est passionnée par le cours de communication orale et écrite, un peu moins par le cours de néerlandais.

Elle se rend à l'école en train, avec son énergie et sa motivation habituelle.

Au-delà des études, Kyara est une jeune femme pleine de passions: la musique, le chant, la natation et l'écoute de livres audio. Sa vie est rythmée par ses efforts, sa persévérance, les encouragements de sa maman... mais aussi, désormais, par Echo.

Echo, plus qu'un chien guide: un compagnon de vie

Echo est un labrador beige de 3 ans. La rencontre a lieu en 2023, lors d'un stage de trois jours au Centre de Formation de Chiens Guides des Amis des Aveugles. Après des essais avec différents chiens, le « matching » avec Echo est une évidence: ils marchent au même rythme. Un premier weekend ensemble confirme leur complicité. En décembre 2024, Echo rejoint définitivement Kyara.

Depuis, ils sont inséparables. Echo est partout avec elle: dans les transports, à l'école, dans les sorties. Il est son « garde du corps personnel », mais aussi son passeport vers plus d'autonomie et de confiance. Grâce à lui, Kyara ose désormais fréquenter des lieux qu'elle n'aurait jamais envisagés seule, comme récemment le Festival de Dour.



À l'école, Echo est devenu la mascotte : il a sa couverture, sa gamelle, et profite du parc à proximité pour se dégourdir les pattes. Il attire naturellement la sympathie des élèves et enseignants.

En dehors de l'école, Echo facilite aussi les interactions sociales : les passants dans la rue ou dans les transports viennent plus facilement vers Kyara pour entamer une conversation.

Évidemment, Echo a aussi son petit défaut : il est très gourmand. Kyara se rappelle une anecdote où, en chemin vers la gare de Charleroi, dans une rue où se trouvent beaucoup de restaurants, Echo a trouvé un os de poulet et s'est arrêté net pour le récupérer ! Vu la dangerosité, Kyara lui a retiré de sa gueule bien évidemment.

Tout n'est pas toujours simple. Kyara a déjà vécu un refus d'accès avec Echo dans une sandwicherie malgré le décret autorisant l'accès aux chiens d'assistance, dont les chiens guides. Elle a dû montrer le texte légal pour faire respecter ses droits. Heureusement, ce genre d'expérience reste rare. La plupart du temps, Echo est accueilli chaleureusement, comme lors de ses vacances en camping sur la côte d'Opale.

Pour Kyara, Echo a littéralement changé sa vie. Il lui donne une liberté nouvelle, mais aussi un sentiment de sécurité et de confiance. Et même si Kyara a un amoureux dans sa vie, Echo garde sa place unique dans son cœur et son amoureux n'est pas jaloux. 😊

On retient de Kyara qu'elle est une jeune femme qui force l'admiration par sa détermination et sa joie de vivre. Malgré les épreuves, elle avance avec courage, portée par ses rêves, ses études, et surtout son fidèle compagnon Echo.

Ensemble, ils forment un duo qui illustre à merveille la complicité entre une personne déficiente visuelle et son chien guide : une relation faite de confiance, de respect et d'amour.

Kyara et Echo ne se contentent pas de marcher côte à côte : ensemble, ils tracent un chemin d'espoir. Bonne route à vous deux !



Témoignage de la maman de Kyara

« J'espère que votre article permettra à toute personne qui aura le plaisir de le lire, de mieux comprendre et surtout mieux appréhender la «différence» et de réaliser à quel point Echo, et toute l'équipe des Amis des Aveugles (sans qui cela ne serait pas possible), ont changé la vie de Kyara en lui rendant ce sourire qui avait presque disparu. Depuis que cette fine équipe haute sur pattes est réunie, la vie de Kyara est bien plus légère et je suis certaine qu'ils marcheront ensemble vers de belles aventures que Kyara mérite de vivre avec lui. »



Vous avez un intérêt pour avoir vous-même un chien guide ?

**Contactez-nous au 065 40 31 28
ou par mail à chiensguides@amis-desaveugles.org.**

Propos recueillis par Nathalie Philippart, Chargée de Communication

QUOI DE NEUF ?



Portrait d'un jeune déterminé

À 17 ans, Auguste incarne la persévérance et la volonté. Aveugle de naissance et originaire du Nord de la France, il a déménagé à Mons avec ses parents à l'âge de cinq ans afin de bénéficier d'une meilleure prise en charge de sa déficience visuelle. Aujourd'hui, il est en cinquième année secondaire générale au Collège Notre-Dame de Bonne Espérance à Binche, une école réputée et inclusive, où il suit une option riche en langues : allemand, anglais et

Auguste, un élève comme les autres... grâce à des adaptations sur mesure

néerlandais. Son ambition ? Devenir psychologue. En parallèle, il cultive ses passions à travers le judo, le piano et son engagement dans l'association « La Joëlette du rire ».

Son parcours scolaire : de l'enseignement spécialisé à l'intégration ordinaire

Avant son entrée en secondaire, Auguste a fréquenté l'enseignement spécialisé. Dès septembre 2021, la transition vers l'école ordinaire fut un



grand défi, marqué par une certaine appréhension. Son premier jour fut particulièrement stressant : il n'avait jamais étudié dans un cadre classique et devait rapidement apprivoiser un nouvel outil, le bloc-notes braille. Grâce à une sensibilisation à la déficience visuelle réalisée par les Amis des Aveugles dès la rentrée au sein de sa classe, l'accueil fut positif. Toutefois, Auguste a aussi dû faire face à des épisodes de harcèlement, liés à sa maturité et à ses centres d'intérêt différents de ceux de ses camarades.

Aujourd'hui, malgré quelques difficultés, notamment en sport et en informatique où les adaptations restent limitées, il suit le rythme des cours comme n'importe quel élève et passe ses examens dans les mêmes conditions que ses pairs. Les langues sont sa matière de prédilection, alors que

les mathématiques représentent un plus grand défi, surtout à partir des références visuelles complexes comme les courbes et fonctions.

Le rôle clé du Centre de Transcription Adapté

C'est dans cette partie de son parcours que le **Centre de Transcription Adapté des Amis des Aveugles** joue un rôle crucial. En collaboration étroite avec Nathalie Bougard, sa transcriptrice, Auguste bénéficie de supports adaptés à ses besoins. Les documents scolaires lui sont transmis sous formats numériques accessibles, tandis que les schémas et graphiques sont reproduits sous forme de thermogonflages en relief. Ces supports nécessitent parfois un accompagnement pour être pleinement compris, mais ils constituent un atout essentiel pour sa réussite.

Le Centre ne se contente pas d'adapter : il innove. Des codes braille spécifiques et des astuces mnémotechniques ont été créés pour faciliter l'apprentissage des matières les plus complexes. « Je ne pense pas que tous les centres de transcription soient aussi investis que celui des Amis des Aveugles », confie Auguste, reconnaissant les efforts constants de l'équipe pour trouver des alternatives, même quand l'adaptation semble difficile.

L'autonomie au quotidien et les défis de l'intégration

Auguste se déplace chaque jour en taxi privé pour rejoindre son école et utilise sa canne blanche pour ses trajets. Dans l'établissement, il a bénéficié de l'accompagnement de Caroline ROGIER, instructrice de locomotion aux Amis des Aveugles, afin de se déplacer en toute sécurité. S'il n'envisage pas encore de chien guide, il garde cette option pour plus tard, à l'Université.

Sa vie scolaire est rythmée par des journées longues et exigeantes. L'effort de concentration, accru par l'absence de repères visuels, le fatigue beaucoup. Malgré cela, il garde une volonté intacte et dispense déjà des conseils aux jeunes déficients visuels qui entrent dans le secondaire : ne pas se laisser décourager, apprendre à bien gérer son matériel et s'entourer des bonnes personnes.



Une intégration réussie grâce à l'accompagnement

Aujourd'hui, l'intégration d'Auguste au sein de son école est bien meilleure qu'à ses débuts. Ses camarades et professeurs ont appris à mieux comprendre sa différence, et les efforts conjoints de l'établissement et du Centre de Transcription Adapté permettent à ce jeune de tracer son chemin avec confiance.

Son parcours témoigne d'un message fort : avec des adaptations adaptées, un accompagnement humain et une volonté de fer, les barrières tombent et les perspectives d'avenir s'élargissent. Auguste, grâce aux équipes des Amis des Aveugles, en est la preuve vivante.

Propos recueillis par Nicolas Descamps, Chargé de Communication



La pétillante Caroline

Derrière son grand sourire et son énergie débordante, Caroline C. est une figure bien connue des Amis des Aveugles. Bénévole depuis 2017, elle incarne à merveille la convivialité et l'entraide qui font vivre l'asbl.

Originaire de Bavay, en France, où elle a fait ses études, Caroline a rencontré son mari lors d'une soirée en discothèque.

Par amour, elle a quitté sa ville natale pour venir s'installer en Belgique, dans le Borinage, plus précisément à Quaregnon.

Mariée en 1977, elle a eu trois filles et est aujourd'hui l'heureuse grand-mère de deux petits-enfants.

La perte de son mari en 2022 fut une épreuve difficile, mais Caroline a su continuer à aller de l'avant avec sa force et sa bonne humeur légendaires.

Côté professionnel, Caroline a travaillé de nombreuses années dans de grandes enseignes, d'abord comme caissière et réassortisseuse, puis comme vendeuse responsable.

En 2010, la vie prend un tournant : son mari, victime d'un AVC, souffre de problèmes visuels. En cherchant du soutien, Caroline se tourne vers les Amis des Aveugles pour un accompagnement psychologique.

Elle y découvre alors toute la richesse des activités proposées et décide, naturellement, d'offrir de son temps comme bénévole. D'abord uniquement les week-ends, puisqu'elle travaillait encore à mi-temps, puis plus intensément après sa retraite en 2022.



Depuis, Caroline est devenue un véritable pilier de l'association. Elle a suivi la formation, donnée par l'asbl, de sensibilisation à la déficience visuelle et s'investit sans compter : accompagnement lors des activités sportives et culturelles, participation aux actions de sensibilisation.

Elle travaille également en collaboration avec le service Communication pour assurer sa présence et apporter son soutien sur les stands lors de salons, journées portes ouvertes, etc.

Caroline est également très active dans la collecte de bouchons. Elle a mis en place plus de 15 points de récolte dans plusieurs communes. Le coffre de sa voiture est en permanence rempli de bouchons !

Toujours disponible, elle a plusieurs fois pris le départ des 20 km de Bruxelles en tant que guide pour une personne déficiente visuelle.

Si Caroline est si appréciée, c'est aussi grâce à sa personnalité : un contact facile, un rire communicatif et une générosité sans limite. Elle partage son temps entre sa famille, ses petits-enfants, ses balades et son engagement auprès des autres.

Et comme tout le monde le sait, la pétillante Caroline ne manque pas d'anecdotes ! Arnaud, notre collègue non-voyant, se souvient encore de cette sensibilisation où, oubliant qu'il mesurait plus d'1m90, il s'est cogné le front contre un plafond sous-pente. Résultat : une énorme bosse pour Arnaud... et Caroline s'en veut encore !

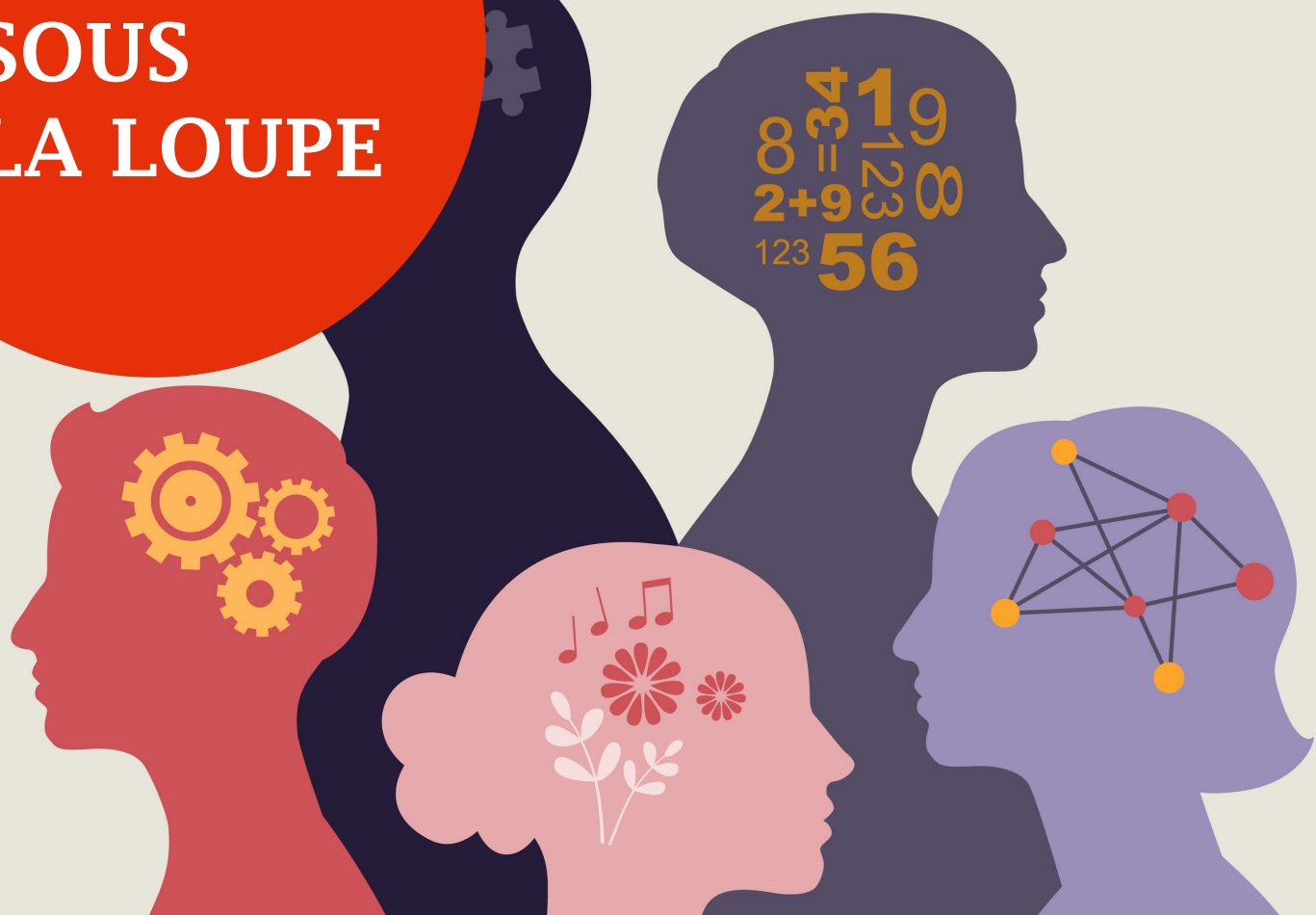
Toujours souriante, toujours volontaire, Caroline diffuse une énergie positive partout où elle passe. Un vrai rayon de soleil pour les Amis des Aveugles.

Merci Caroline !



Propos recueillis par Nathalie Philippart, Chargée de Communication

**SOUS
LA LOUPE**



Les Ateliers sens compensatoires : un projet pour enrichir l'autonomie des enfants déficients visuels

Un enfant qui voit mal ne développe pas toujours spontanément l'usage de ses autres sens. Pourtant, apprendre à mobiliser l'ouïe, le toucher ou l'odorat est essentiel pour gagner en autonomie au quotidien.

Nos thérapeutes observent souvent que les enfants s'appuient trop sur leur vue, même si celle-ci ne leur donne pas toujours des informations fiables. Pour les aider, notre Centre de Revalidation Fonctionnelle (CRF) a mis en place un atelier original : apprendre à utiliser ses sens de manière ludique, en groupe et avec différents professionnels.

Les objectifs de l'atelier

Avec ce projet, nous voulons :

- Enrichir le patrimoine multisensoriel des enfants.
- Leur apprendre à mieux utiliser leurs sens tout en valorisant ce qu'ils perçoivent avec leurs yeux.
- Leur donner des stratégies faciles à réutiliser dans la vie de tous les jours
- Impliquer les parents afin qu'ils puissent prolonger les apprentissages à la maison.

Pourquoi stimuler les autres sens ?

Chez un enfant non ou malvoyant, la mobilisation de l'ensemble des sens est décisive :

- En cas de déficience visuelle de naissance : il s'agit de développer la curiosité et l'envie d'explorer son environnement.
- Quand un trouble visuel apparaît plus tard : l'envie de regarder reste présente, mais la vue devient moins fiable. L'enfant doit alors apprendre à s'appuyer davantage sur son ouïe, son odorat ou son toucher.

En associant systématiquement plusieurs canaux sensoriels, l'enfant apprend à ne pas se fier uniquement à une vision déficiente.

Exemples concrets :

- En promenade, un enfant croit voir une vache. En sentant l'odeur, en écoutant le bruit ou en touchant l'animal, il découvre qu'il s'agit en réalité d'un cheval.
- En cuisine, préparer une salade de fruits devient une véritable expérience sensorielle : différencier les pommes selon leur goût, leur odeur ou leur texture apprend à mieux catégoriser.

Quels sens travailler ?

Au-delà de la vue, les enfants peuvent utiliser :

- le toucher (reconnaître une matière, un relief, un sol),
- le toucher (reconnaître une matière, un relief, un sol),
- l'ouïe (écouter la circulation pour traverser),
- l'odorat (percevoir les odeurs d'un plat en préparation),
- le goût (distinguer des saveurs),

- mais aussi d'autres perceptions souvent méconnues, comme :
 - la proprioception (savoir où sont ses bras et ses jambes même sans les regarder),
 - la kinesthésie (sentir ses mouvements),
 - le sens des masses (percevoir qu'un obstacle se trouve devant soi),
 - l'écholocalisation (évaluer une distance grâce à l'écho d'un son, comme le claquement des doigts).

Travailler ces compétences dès le plus jeune âge permet d'éviter la passivité, de réduire certains retards de développement, et surtout de favoriser l'autonomie : traverser une rue en se guidant par l'ouïe, identifier un arrêt de bus par écholocalisation, reconnaître un repère podotactile par le toucher, boutonner une chemise ou même cuisiner.

Une aventure collective

Ce projet n'aurait pas la même richesse sans la collaboration de différents professionnels du CRF. Chacun apporte son expertise, et c'est en travaillant ensemble que nous offrons aux enfants une expérience complète et cohérente.

Mise en pratique et suite du projet

En juillet 2025, les enfants ont participé à une activité marquante : une



sortie au restaurant simulée dans les locaux de notre Service Résidentiel pour Adultes. Des résidents jouaient le rôle de serveurs, et les enfants ont pu tester leurs acquis dans une situation réaliste et motivante.

Face au succès de cette initiative, nous avons décidé de reconduire le projet en 2025-2026. Cette fois, les parents seront encore plus impliqués afin de mieux comprendre et prolonger au quotidien les stratégies développées par leurs enfants.

Salah Ben Abdeladhim, Coordinateur de l'équipe thérapeutique.

Vous souhaitez de plus amples renseignements ?

N'hésitez pas à contacter Salah Ben Abdeladhim, Coordinateur de l'équipe thérapeutique par mail à s.benabdeladhim@amisdesaveugles.org ou au 065 40 31 69

Le Conseil Scientifique des Amis des Aveugles : c'est quoi ?

Réunissant académiciens et praticiens experts dans différents domaines, notre Conseil Scientifique apporte une caution scientifique à chacune de nos actions.

Vers une amélioration continue

Fondé sur des données probantes, notre Conseil scientifique est une instance consultative auprès de l'Organe d'Administration. Il guide notre association vers les meilleures pratiques nous permettant d'innover et de rester à la pointe des meilleures formes d'accompagnement.

Pont entre la réalité du terrain et la recherche académique, il fait émerger des réflexions, projets collaboratifs, études et conférences.

Il crée un Symposium annuel sur des thématiques stratégiques liées notamment à l'évolution des technologies, des avancées médicales, des politiques publiques et des besoins des bénéficiaires. Les orateurs et exposés hautement qualitatifs nous permettent de rassembler près de 180 participants en présentiel et en ligne.

Organes de réflexion et d'orientation

Cette assemblée est compétente pour formuler avis et suggestions sur les aspects scientifiques des problèmes posés par la malvoyance et la cécité. Elle intervient sous forme de soutien ponctuel et de conseils selon quatre axes majeurs :

- La recherche scientifique.
- Les conférences, séminaires et autres manifestations à caractère scientifique.
- Les programmes de formation, internes et externes, créés et assurés par l'association, seule ou en partenariat.
- La thérapeutique dans le cadre global de l'offre intégrée de services.

Coordonné par le Pôle Autonomie et Inclusion, le Conseil Scientifique se compose de professionnels de la santé, des sciences humaines et de la société civile ainsi que de membres de l'asbl.

Développement de relations entre les Amis des Aveugles et le monde de la médecine du travail

En octobre 2024, le Conseil Scientifique des Amis des Aveugles a organisé son Symposium annuel sur le thème général «Je (ne) vois (pas) & je travaille», dans l'objectif d'explorer comment conseiller et accompagner la carrière professionnelle des personnes atteintes de troubles visuels.



Dans ce cadre, il était clairement justifié de questionner la place qu'occupe la médecine du travail dans la problématique de l'emploi des personnes déficientes visuelles. A cette occasion, nous avons pu constater que pour

la plupart d'entre eux, les médecins du travail sont mal informés et s'estiment peu compétents dans cette problématique. Dans la foulée de notre Symposium, nous avons donc décidé de prendre contact avec une association professionnelle qui regroupe de nombreux médecins du travail et organise à leur intention un programme de formation continue.

C'est dans ce contexte qu'en avril 2025, lors d'une de ces conférences de formation continue destinées aux médecins du travail, le Conseil scientifique a eu l'occasion de présenter un exposé intitulé «L'insertion professionnelle des personnes déficientes visuelles: regards croisés».

Devant une trentaine de participants, le Dr Fanny DEPASSE et Madame Stéphanie DEMARTIN ont ainsi expliqué plusieurs aspects de cette question, dans le quadruple objectif de faire comprendre les obstacles qui se dressent sur le parcours professionnel d'une personne malvoyante, d'identifier les leviers d'actions dont nous disposons pour surmonter ces obstacles,



de questionner les rôles respectifs des professionnels de la déficience visuelle et des médecins du travail, et enfin de susciter et valoriser les collaborations transdisciplinaires entre tous les acteurs concernés.

Sur base de vignettes cliniques présentant quelques situations concrètes, les deux intervenantes ont insisté sur des aspects aussi importants que la mobilité vers les lieux de travail et leur accessibilité, les outils de compensation et les méthodes d'adaptation des postes de travail à la déficience visuelle. La réalité des chiffres de l'emploi des personnes en situation, de handicap et la complexité de leur insertion professionnelle ont aussi été exposés. Enfin, les rôles respectifs des différents acteurs concernés ont été présentés, en particulier celui des employeurs et des médecins du travail. Petit cocorico, les représentants du Conseil Scientifique ont profité de l'occasion pour expliquer la fonction du « jobcoach » dont notre Pôle Autonomie et Inclusion s'est récemment adjoint les services.

Le débat qui a suivi cette présentation a permis de mieux percevoir les limites et difficultés que rencontrent les médecins du travail, de bien comprendre les attentes de chacun des acteurs, et de suggérer différentes pistes pour renforcer les collaborations entre tous ces acteurs, au plus grand profit des bénéficiaires concernés.

Suite à cette rencontre, il a été convenu que des contacts réguliers s'organiseront sous différentes formes dans l'avenir, et cette perspective illustre bien combien une manifestation à caractère initialement scientifique et informatif peut en finale renforcer les liens entre les professionnels actifs au service des personnes déficientes visuelles et déboucher sur des propositions concrètes qui devraient à terme leur être bien utile.

Docteur Jean-Pierre Sabot, Président du Conseil Scientifique



PCloud, le disque dur en ligne qui sert partout !

Sauvegarder nos documents importants de façon sécurisée, stocker et exploiter nos fichiers multimédias, partager des données avec des tiers... Tout cela est possible grâce à PCloud !

Disponible sous forme d'interface Web, mais aussi d'application sous Windows, MacOS, iOS et Android, PCloud est la solution idéale pour conserver l'ensemble numérique de notre vie, depuis nos fichiers de travail jusqu'à nos photos souvenir !

En pratique, après s'être créé un compte PCloud, nous pouvons :

- Y enregistrer nos dossiers et fichiers comme bon nous semble.
- Créer et écouter des listes de lecture de nos fichiers musicaux, smartphones.
- Sauvegarder tout le contenu de nos dispositifs (ordinateurs, smartphones, tablettes).
- Protéger nos données confidentielles par un mot de passe, via un dossier spécifique appelé Cripto.
- Créer des liens de partage de fichiers volumineux stockés sur notre espace afin de les envoyer à des tiers.



Certains autres points forts sont à noter :

- Quel que soit l'appareil utilisé pour accéder à PCloud, chaque application ressemble en tout point à notre explorateur traditionnel de fichiers, ce qui nous garantit un usage accessible.
- Lorsque l'on utilise la version gratuite de PCloud, on dispose déjà d'un espace de stockage de 10 GO.
- Il est possible d'obtenir de l'espace supplémentaire illimité, moyennant paiement mensuel, annuel ou unique.
- Les quantités d'espace de stockage sont cumulables. À titre d'exemple, si l'on dispose déjà d'un espace de 500 GO par paiement unique et que l'on souhaite l'augmenter à 750 GO, l'on ne paie que le montant correspondant à l'obtention de 250 GO.

Témoignage d'Arnaud, utilisateur de PCloud :

« Chers Amis, si vous avez lu les éditions précédentes de notre ADAMag, je ne vous apprendrai rien en vous disant que je suis un grand adepte des nouvelles technologies. Pour tout dire, j'effectue beaucoup de sauvegardes numériques. Ainsi ai-je déjà exploité de nombreux supports matériels de sauvegarde (disquettes, CD/DVD, clés USB, disques durs externes, etc.). Néanmoins, tout ce matériel a une durée de vie ; l'utiliser et/ou le transporter contribue à l'user plus vite et risquer de perdre des données. De plus, il m'est déjà arrivé d'oublier de prendre avec moi le support où j'avais enregistré tel ou tel fichier important.

C'est pourquoi l'idée de pouvoir stocker des données en ligne au sein d'un espace sécurisé m'a immédiatement séduit. En effet, le concept existe depuis longtemps déjà, mais les systèmes que je testais ne correspondaient pas entièrement à mes attentes.

Lorsqu'un ami, également non-voyant, m'a parlé de son utilisation de PCloud et des avantages qu'il y trouvait, j'ai immédiatement voulu m'y coller.

Ma découverte m'a beaucoup enchanté, notamment par sa facilité

d'utilisation. J'utilise mon espace via l'ordinateur pour stocker des dossiers et fichiers sur lesquels je peux travailler à ma guise, comme si je maniais un support informatique physique.

Avec mon smartphone, j'accède facilement au contenu de mon espace. Je peux également m'en servir pour y copier et/ou supprimer des fichiers.

Mon smartphone me permet aussi de créer des listes de lecture de mes fichiers musicaux, afin que je puisse établir mes préférences d'écoute, comme sur les plateformes musicales publiques. De telle manière, c'est comme si je possédais ma propre plateforme d'écoute en ligne, d'autant que j'y stocke les raretés musicales que j'ai numérisées à partir d'anciens supports audio (cassettes, disques vinyles,...).

Pour ce qui est des données confidentielles, il existe un dossier Cripto que je protège par un mot de passe, ce qui évite sa consultation par d'autres personnes que moi.

À présent, j'en ai donc fini avec la peur de perdre des données ou ne pas les avoir à portée de main. J'utilise les fichiers et dossiers de mon espace comme, quand et où bon me semble.»

Arnaud Delannoy,
Chargé de projets inclusifs



Navilens: de l'aide pour les personnes déficientes visuelles

Il n'est pas toujours simple de se repérer dans une gare, surtout lorsqu'elle est grande et qu'on ne s'y rend pas souvent. Cette situation est encore plus compliquée pour les personnes déficientes visuelles: il n'y a pas toujours de repères podotactiles ou ils sont parfois remplis d'obstacles. Par conséquent, les personnes déficientes visuelles ne peuvent pas se repérer facilement dans la gare, ce qui limite leur liberté et leur indépendance. Elles perdent souvent beaucoup de temps à demander leur chemin.

Pour améliorer leur expérience, l'Innovation Lab a travaillé avec la direction Station pour trouver une solution adaptée. Ils ont rapidement trouvé Navilens, une application avec des QR codes colorés. Elle permet aux personnes déficientes visuelles

de se déplacer dans la gare sans intervention extérieure. Ces QR codes peuvent être scannés en quelques microsecondes à plus de dix mètres de distance de divers angles (l'appareil photo ne devant pas obligatoirement scanner le code de face).

Qu'avons-nous testé ?

Dans un premier temps, les QR codes Navilens ont été placés en gare de Bruxelles-Midi avec un groupe restreint de personnes déficientes visuelles. Pour ce faire, des autocollants ont été placés à différents endroits pour analyser les emplacements qui conviennent le mieux. Ces tests nous ont enseigné qu'il faut obligatoirement une combinaison entre les QR codes collés au sol et les sols podotactiles pour que la solution convienne aux personnes déficientes visuelles.



Dans un second temps, des tests ont été effectués en collaboration avec la STIB, TEC et De Lijn dans trois gares (Bruges, Gembloux et Bruxelles-Midi). Les leçons tirées durant la première phase - à savoir que la technologie Navilens ne fonctionne pas lorsqu'elle est utilisée seule - ont été prises en considération et la configuration a été adaptée. La grande constatation est que les QR codes Navilens ont une plus grande valeur ajoutée lorsqu'ils sont utilisés dans une bonne infrastructure existante.

Les prochaines étapes ?

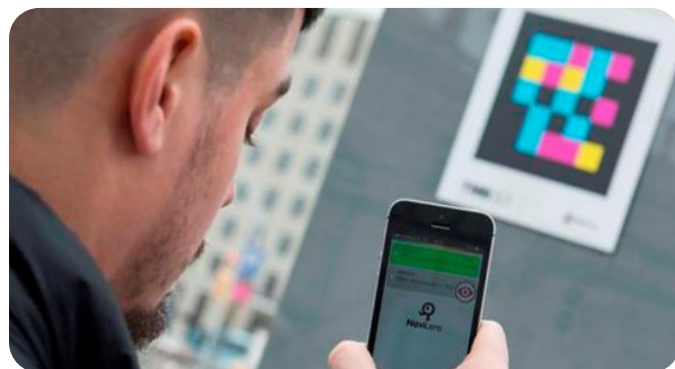
L'entreprise BMC (Belgian Mobility Card) était fortement impliquée durant le l'étape d'analyse de faisabilité. Elle va reprendre la main sur les solutions de navigation à apporter aux personnes déficientes visuelles dans les gares.

Le petit plus pour le voyageur ?

Avec les QR codes de Navilens, les personnes déficientes visuelles (et

même les touristes) obtiennent toutes les informations nécessaires sur l'aménagement des espaces (où se trouvent les quais, les guichets, les toilettes, etc.), la distance entre ces derniers (par exemple: «les toilettes se trouvent à 15 mètres sur votre gauche») et sur les informations relatives aux trains en temps réel. Toutes ces informations sont transmises oralement via l'application. Par exemple, une personne déficiente visuelle sur un quai peut scanner le QR code présent à cet endroit et l'application lui indiquera le prochain train qui y arrive.

De plus, l'application est traduite en plusieurs langues afin que les touristes - déficients visuels ou non - puissent également l'utiliser.



Plus d'infos sur le site de a SNCB: Navilens: de l'aide pour les personnes malvoyantes | SNCB

ou scannez le QR code



Le service social à votre écoute dans chaque province

- Hainaut (Mons, Quévy, Dour, Tournai, Mouscron, Comines Warneton,...)

Alexis RESTIEAUX - Permanence le mercredi
a.restieaux@amisdesaveugles.org • 065 40 31 74

- Hainaut (Charleroi, Binche, Philippeville, Chimay,...)

Jérémy VANDERESSE - Permanence le mercredi
j.vanderesse@amisdesaveugles.org • 0471 02 87 57

- Hainaut (Mons, Jurbise, Soignies, La Louvière, Seneffe, Ath, Lessines,...)

Justine PHILIPPE - Permanence le lundi
j.philippe@amisdesaveugles.org • 065 40 31 77

- Luxembourg et Namur

Xavier BONTEMPS - Permanence le mercredi
x.bontemps@amisdesaveugles.org
061 25 64 67 • 0471 02 77 17

- Province de Liège

Service social - Permanence le mercredi
s.social@amisdesaveugles.org • 065 40 31 70

- Brabant wallon - Bruxelles

Édith DE RYCKEL - Permanence le jeudi
e.deryckel@amisdesaveugles.org • 02 759 35 65



COORDINATION SERVICE SOCIAL

JULIAN PAZOS MARCHANTE

j.pazosmarchante@amisdesaveugles.org

065 40 31 66

Agenda

Chères amies, chers amis,

Pour ce dernier agenda de l'année 2025, nous avons décidé de vous proposer de nombreuses rencontres festives et conviviales, des moments de détente, des ateliers créatifs, mais aussi des visites culturelles avec nos partenaires habituels. Entre concerts, blind test, relaxation sonore, atelier d'art floral et visite du marché de Noël de Bruges, chacun d'entre vous trouvera son bonheur !

Certains d'entre vous reçoivent cet agenda par la poste, d'autres par mail, et pour des raisons logistiques, il nous est impossible de vous faire parvenir à tous l'ADAMag au même moment. Afin de vous permettre d'avoir les mêmes chances pour vous inscrire, nous avons décidé de fixer une date d'ouverture d'inscription. Vous pourrez donc vous inscrire à partir du lundi 6 octobre à partir de 8h. Avant cette date, vos demandes d'inscriptions ne seront pas valides et il faudra nous les transmettre à nouveau après cette date, pour qu'elles soient prises en compte.

Vous avez envie de garder contact avec notre équipe loisirs et retrouver des infos utiles liées à la déficience visuelle ? Rejoignez-nous dans notre groupe Facebook « Les Amis des Aveugles et Malvoyants – le groupe ». Pour savoir comment rejoindre le groupe Facebook, n'hésitez pas à nous contacter. Des ergothérapeutes peuvent également vous aider à apprendre à utiliser ce réseau social.

Au plaisir de vous retrouver et passer de chouettes moments ensemble !

A vos agendas !

Par l'équipe Sports et Loisirs

Rejoignez notre
groupe Facebook
scannez le QR code



OCTOBRE

Jeudi 16 octobre

CONCERT DANS LE CADRE DES FESTIVALS DE WALLONIE

Cette année, Les Festivals de Wallonie ont pour thème les curiosités. C'est donc tout naturellement que nous avons choisi le duo Macke-Bornauw pour un concert au sein de notre ASBL. Il s'agit d'un duo d'accordéon et de cornemuse. Ils vous emmèneront dans un répertoire folk et baroque. Avis à tous les curieux, nous vous promettons une chouette découverte musicale! Le concert sera précédé d'un repas convivial.

Où: salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix: gratuit. Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires: repas et concert de 12h à 14h. Prises en charge à la gare de Mons à 11h15 et 11h45 et retour à 14h15 et 14h45.



Mardi 21 octobre

DÉMONSTRATION DE BIJOUX VICTORIA

Il n'est pas toujours facile de faire du shopping en bijouterie en étant bien conseillé. Pour combler ça, nous vous proposons de découvrir la marque Victoria, une collection unique de plus de 400 bijoux tendance développés dans les moindres détails pour vous faire briller chaque jour de l'année. Boucles d'oreilles, bracelets et autres bijoux à offrir (ou à vous faire offrir?) seront au rendez-vous. Vous pourrez les découvrir grâce à une conseillère aux petits soins...

Où: salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix: prévoir du liquide pour vos achats.

Horaires: activité de 13h à 14h30. Prise en charge à la gare de Mons à 12h45 et retour à 15h.

Vendredi 31 octobre

JOURNÉE HALLOWEEN INTERGÉNÉRATIONNELLE

À l'occasion de la fête d'Halloween, nous vous proposons une journée récréative. Au programme: atelier cuisine en matinée et atelier bricolage l'après-midi. Préparez-vous rires les plus effrayants et vos costumes terrifiants, nous vous attendons! Activité en mixité pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans.

Où: Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix: gratuit.

Horaires: activités de 9h à 15h30. Prise en charge à la gare de Mons à 8h45 et retour à 15h45.



NOVEMBRE



Mercredi 5 novembre

VISITE DU MUSÉE DU MASQUE ET DU CARNAVAL À BINCHE

Rejoignez-nous et plongez au cœur du Carnaval de Binche grâce à une visite qui mettra vos divers sens en éveil et vous permettra de découvrir les différents aspects du célèbre Carnaval. Roulez tambours!

Où: MUMASK (Rue Saint-Moustier 10, 7130 Binche).

Prix: 12€ par personne. Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires: visite et repas de 10h à 13h30. Prise en charge à la gare de Mons à 9h15 et retour à 14h15. Prise en charge à la gare de Binche à 9h45 et retour à 13h45.

Jeudi 6 novembre

MARCHE MENSUELLE

Plusieurs personnes ont exprimé leur souhait de participer à nos marches, tout en soulignant qu'elles étaient trop longues. Nous décidons donc de vous proposer, un mois sur deux, un itinéraire raccourci. Pour cette première, nous profiterons d'une courte balade sur le Ravel de Hyon.



Où: Hyon (chaussée de Maubeuge 351, 7022 Hyon).

Prix: gratuit.

Horaires: activité de 14h à 15h30.

Prise en charge à la gare de Mons à 13h30 et retour à 16h.

Jeudi 6 novembre

CONCERT DE « EXCITING ACOUSTIC GROOVES » À MONS

Entre balades évocatrices, valse jazz et grooves, chacune témoigne d'une riche palette sonore. Les envolées de Thierry à l'harmonica et le son envoûtant de Vincent à la contrebasse subliment les mélodies de Paul à la guitare. Une interprétation fine, une rythmique imparable et beaucoup de bonne humeur caractérisent ce trio qui laisse une empreinte musicale unique et mémorable.



Où: Arsonic (rue de Nimy 138, 7000 Mons).

Prix: 10€ par personne.

Horaires: accueil à partir de 19h15 et concert à 20h.

Prise en charge à la gare de Mons à 19h et retour à 22h. Possibilités de prises en charge retour individuelles à domicile dans un rayon géographique limité. Contactez-nous pour connaître les modalités pratiques.

Vendredi 7 novembre

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION DE « UN P'TIT TRUC EN PLUS » À CHARLEROI

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances. Mais pas n'importe quelle colonie, il s'agit d'un voyage pour jeunes adultes en situation de handicap. Nos deux voleurs se font alors passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes mais d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais. Une comédie drôle et émouvante à voir !

Où : Quai 10 côté Le Parc (rue de Montigny 58, 6000 Charleroi).

Prix : gratuit.

Horaires : accueil à partir de 13h30 et projection à 14h. Prise en charge à pied à la gare de Charleroi Central à 13h30 et retour à 16h30.

Vendredi 14 novembre

ATELIER D'ART FLORAL

Vous aimez les fleurs, les compositions florales ou vous êtes juste curieux ? Cet atelier est pour vous ! Nous vous proposons un atelier d'art floral, spécialement pensé pour vous. Vous réaliserez chacun une composition automnale personnelle, en étant guidé pas à pas dans la découverte des textures, des formes et des parfums. Une expérience originale qui vous donnera sans aucun doute le plaisir d'avoir créé une œuvre qui vous ressemble, et avec laquelle vous repartirez.

Où : salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix : 35€ par personne (comprend le matériel, les fleurs fraîches et l'emballage pour emporter votre création). Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires : repas et activité de 12h30 à 15h30. Prise en charge à la gare de Mons à 12h15 et retour à 15h45.



Jeudi 20 novembre

DÉCOUVERTE D'UN LABORATOIRE PHOTO

Comprendre comment on développe une photographie, ça vous a toujours tentés? Dans le noir du laboratoire photo, venez découvrir comment fonctionne un appareil photo mais aussi comment utiliser les produits fixateurs et les techniques de développement. Rejoignez nous pour cette expérience fascinante!



Où: Musée de la Photographie
(avenue Paul Pastur 11, 6032 Charleroi).

Prix: 7€ par personne. Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires: activité et repas de 10h à 13h30. Prise en charge à la gare de Mons à 9h15 et retour à 14h15. Prise en charge à la gare de Charleroi Central à 9h45 et retour à 13h45.

Lundi 24 novembre

RELAXATION SONORE

Installez-vous confortablement, la tête posée sur un coussin, et laissez-vous bercer par le son et les vibrations des bols tibétains, des carillons koshi, du bol de cristal, des diapasons, du tambour de la mer, ou encore du tambour chamanique... Nous vous promettons un nouveau moment de détente à nos côtés.



Où: salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix: 5€ par personne.

Horaires: activité de 14h à 15h30. Prise en charge à la gare de Mons à 13h45 et retour à 15h45.

Mardi 25 novembre

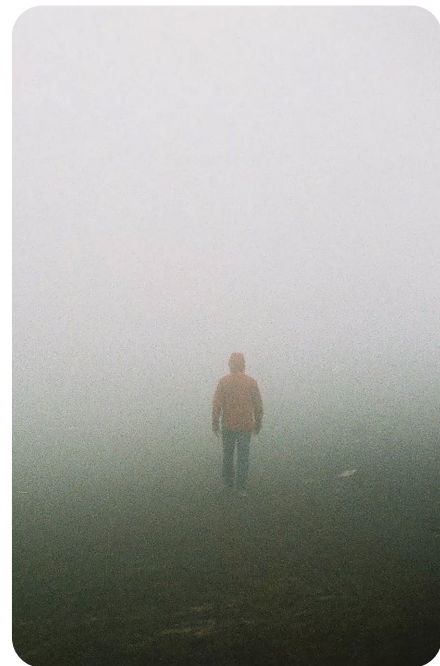
SPECTACLE «LEVIATHAN» EN AUDIODESCRIPTION À MONS

De la frousse, les poils, les boules, les chocottes! Une nuit d'orage, alors que les éclairs grondent et que le vent siffle sur le toit, une boule étrange apparaît dans la chambre de Lydia. Une boule de peur, sous le velux! Les larmes ruissellent sur le visage de la petite fille... Sous la couette, Lydia devra affronter cette boule qui la terrorise, l'empêche de dormir et de rêver... Plongez dans un spectacle plein d'humour et de poésie.

Où: Théâtre Le Manège
(rue des Passages 1, 7000 Mons).

Prix: 10€ par personne. Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires: accueil spécifique, spectacle et repas de 8h45 à 13h15. Prise en charge à la gare de Mons à 8h30 et retour à 13h30.



Mardi 25 novembre

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION DE «UN P'TIT TRUC EN PLUS» À NAMUR

Séance reportée suite à l'annulation de la projection prévue le 29 avril dernier. Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances. Mais pas n'importe quelle colonie, il s'agit d'un voyage pour jeunes adultes en situation de handicap. Nos deux voleurs se font alors passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes mais d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais. Une comédie drôle et émouvante à voir!

Où: Caméo (rue des Carmes 49, 500 Namur).

Prix: gratuit.

Horaires: accueil à partir de 13h30 et projection à 14h. Prise en charge à la gare de Mons à 12h et retour à 18h30.





Jeudi 27 novembre

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION DE « UN MÉTIER SÉRIEUX » À TOURNAI

C'est la rentrée. Une nouvelle année scolaire au collège qui voit se retrouver Pierre, Meriem, Fouad, Sophie, Sandrine, Alix et Sofiane, un groupe d'enseignants engagés et soudés. Ils sont rejoints par Benjamin, jeune professeur remplaçant sans expérience et rapidement confronté aux difficultés du métier. A leur contact, il va découvrir combien la passion de l'enseignement demeure vivante au sein d'une institution pourtant fragilisée.

Où: Office du Tourisme de Tournai
(place P. E. Janson 1, 7500 Tournai).

Prix: gratuit.

Horaires: accueil à partir de 13h30 et projection à 14h. Pas de prise en charge organisée par notre service loisirs.

DÉCEMBRE



KIDS

Mercredi 3 décembre

FÊTONS LA SAINT-NICOLAS

Cette année, pour changer, nous vous proposons une activité sur le thème de la Saint-Nicolas, plutôt que sur Noël. Au rendez-vous: atelier créatif multisensoriel, goûter et rencontre avec le patron des écoliers... seulement pour les enfants sages!

Où: salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix: gratuit.

Horaires: activité de 13h30 à 16h30.

Âge: de 3 à 12 ans

Jeudi 4 décembre

MARCHE MENSUELLE

Pour cette dernière marche de l'année, nous vous proposons une balade calme et ressourçante au cœur du village de Ghlin. Celle-ci sera suivie d'un moment gourmand et de partage pour terminer l'année de manière conviviale.

Où : Ghlin (départ des Amis des Aveugles, rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix : gratuit.

Horaires : activité de 14h à 16h. Prise en charge à la gare de Mons à 13h30 et retour à 16h15.



Vendredi 5 décembre

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION DE « LE SENS DE LA FÊTE » À CHARLEROI

Max est traiteur depuis trente ans. Des fêtes il en a organisé des centaines, il est même un peu au bout du parcours. Aujourd'hui c'est un sublime mariage dans un château du 17^{ème} siècle, celui de Pierre et Héléna. Comme d'habitude, Max a tout coordonné : il a recruté sa brigade de serveurs, de cuisiniers, de plongeurs, il a conseillé un photographe, réservé l'orchestre, arrangé la décoration florale, bref tous les ingrédients sont réunis pour que cette fête soit réussie... Mais la loi des séries va venir bouleverser un planning sur le fil où chaque moment de bonheur et d'émotion risque de se transformer en désastre ou en chaos.



Où : Quai 10 côté Le Parc (rue de Montigny 58, 6000 Charleroi).

Prix : gratuit.

Horaires : accueil à partir de 13h30 et projection à 14h. Prise en charge à pied à la gare de Charleroi Central à 13h30 et retour à 16h45.

Mardi 9 décembre

VISITE DE L'EXPOSITION «DAVID HOCKNEY. LE CHANT DE LA TERRE» AU CAP MONS

L'exposition «David Hockney. Le Chant de la Terre» s'inspire de la symphonie de Mahler célébrant la nature et son éternel renouveau. Principalement axée sur David Hockney, des œuvres majeures de Vincent van Gogh, d'Edvard Munch et autres peintres symbolistes nous inviteront à un voyage poétique à travers le cycle des saisons, entre émerveillement et mélancolie face au temps qui passe. Une visite adaptée et multisensorielle à découvrir absolument !

Où : CAP Mons
(rue Neuve 8, 7000 Mons).

Prix : 5€ - gratuit pour les accompagnants. Prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires : repas et visite de 12h30 à 15h30. Prise en charge à la gare de Mons à 12h15 et retour à 16h.



Jeudi 11 décembre

BLIND TEST

Quoi de mieux qu'une après-midi blind test dans une folle ambiance musicale pour terminer tout doucement l'année 2025 ? Révisez vos classiques, préparez votre plus belle voix et venez affronter les autres équipes pour gagner notre 2^{ème} blind test !

Où : salle Safran des Amis des Aveugles
(rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix : gratuit.

Horaires : activité de 13h à 16h. Prises en charge à la gare de Mons à 12h et 12h30 et retour à 16h30 et 17h.



Vendredi 12 décembre

MARCHÉ DE NOËL DE BRUGES

Plongez dans la magie de Noël à Bruges, entre échoppes de dégustation et marché féérique. Profitez d'une journée détente pour les derniers achats cadeaux ou simplement profiter de l'ambiance festive de notre Venise du Nord.

Où : centre-ville de Bruges.

Prix : gratuit. Prévoir du liquide pour vos achats.

Horaires : activité de 11h à 17h. Prise en charge à la gare de Mons à 9h30 et retour à 18h30.



Lundi 15 décembre

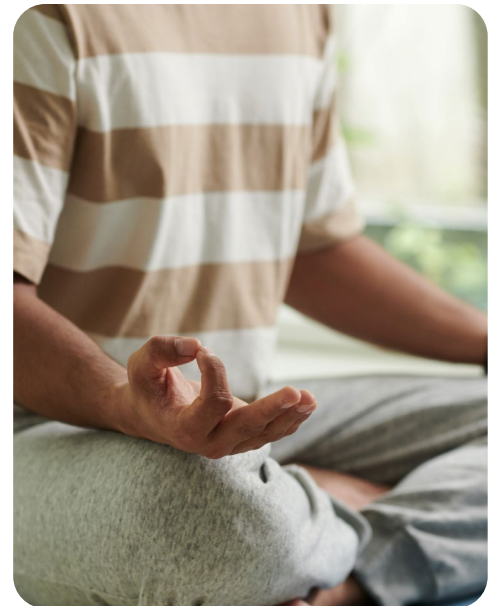
ATELIER MÉDITATION

Malgré le titre de cet atelier, la méditation ne sera pas la seule au rendez-vous. Nous vous proposons un moment pour vous concentrer sur vous-même, pour retrouver votre équilibre. Pour apaiser votre esprit et apprendre à prendre du recul sur votre environnement, nous allons découvrir ensemble plusieurs techniques: relaxation progressive, relaxation profonde, cohérence cardiaque et méditation sont au programme concocté par Pierre, que vous connaissez déjà par le yoga du rire et la relaxation sonore.

Où : salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix : 5€ par personne.

Horaires : activité de 14h à 15h30. Prise en charge à la gare de Mons à 13h45 et retour à 15h45.



JANVIER

Mardi 6 janvier

EPIPHANIE

Partageons ensemble un moment convivial autour de la galette pour célébrer l'Épiphanie, faire le bilan de l'année écoulée et préparer ensemble une nouvelle année riche en activités culturelles et de loisirs. Un rendez-vous festif et chaleureux à ne pas manquer pour bien commencer 2026 !



Où : salle Safran des Amis des Aveugles (rue de la Barrière 37, Ghlin).

Prix : gratuit.

Horaires : activité de 14h à 16h. Prises en charge à la gare de Mons à 13h15 et 13h45 et retours à 16h30 et 17h.

Vendredi 9 janvier

SORTIE AU RESTAURANT « LA PETITE COUSCOUSSIÈRE »

L'hiver belge est bien installé... et si on s'offrait un peu de chaleur et de soleil dans nos assiettes? Rejoignez-nous au restaurant La Petite Couscoussièrre à Mons pour un voyage gourmand et chaleureux. Un couscous parfumé aux saveurs du Sud: l'ambiance parfaite pour oublier le froid !

Où : La Petite Couscoussièrre (rue des Clercs 7, 7000 Mons).

Prix : prévoir du liquide pour votre repas.

Horaires : repas de 12h à 15h. Prise en charge à la gare de Mons à 11h45 et retour à 15h30.



MODALITÉS PRATIQUES

Nous vous rappelons que pour la bonne organisation des visites :

- Les inscriptions sont obligatoires pour toutes nos activités : soit par téléphone au **065 40 31 81** ou par mail à l'adresse **s.sports-loisirs@amisdesaveugles.org**. Sans inscription auprès du service loisirs, nous ne pouvons autoriser votre participation.
- Des prises en charge sont prévues à différentes gares pour chaque activité. Pour des raisons de sécurité, ces seuls points de prise en charge seront respectés.
- Le paiement se fait le jour-même auprès de l'accompagnatrice du service loisirs.
- Vous pouvez être accompagné d'un seul guide.
- En cas d'empêchement, merci d'annuler votre participation le plus rapidement possible auprès du service par e-mail ou par téléphone.
- Si l'annulation a lieu le jour de l'activité, veuillez contacter notre animatrice Bérénice par téléphone au **+32 0476 97 30 44**.
- Le service loisirs se réserve le droit d'annuler une visite en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

Contactez-nous pour plus d'infos.

Votre agenda 2026 adapté est arrivé!



Comme chaque année nous vous proposons des agendas et calendriers adaptés.

Sont à votre disposition les formats suivants :

Agenda grands caractères A5 → 18,00 €

Agenda grands caractères A4 → 25,00 €

Agenda braille → 30,00 €

Calendrier grands caractères → 11,00 €

Calendrier braille → 18,00 €

Ne tardez pas à réserver le vôtre en contactant votre assistant social, ou en appelant le 065 40 31 70 ou par e-mail à s.social@amisdesaveugles.org



Rendez-nous visite lors de nos marchés de Noël!



12
décembre
2025

**LE MARCHÉ DE NOËL
DE LA RÉSIDENCE**
14h30 → 19h
rue de la Barrière 39, 7011 Mons



**KERSTMARKT VRIENDEN
DER BLINDEN**
15h → 20h
Hendrik Noterdaemestraat 1,
8670 Koksijde

12
décembre
2025



17
décembre
2025

**LE MARCHÉ DE NOËL
DU SRA 14h**
rue de la Barrière 37, 7011 Mons

