

VERS LA LUMIÈRE

èqla

Revue trimestrielle P-402006 N°412 - Octobre - Novembre - Décembre 2019

**Arts, découvertes et dégustation :
la saison automne-hiver est lancée !**



**Elise, Alisone, Marie-Louise, Simon et Logan :
cinq personnalités au cœur de notre campagne**



Sommaire

Revue trimestrielle N° 412 – 2019

Page 3 • Edito

Page 4 • Nouvelles d'Eqla

Pages 5-7 • Bon à savoir

Page 8 • Trucs et astuces

Page 9 • Nouvelles technologies

Page 10 • Ludothèque

Pages 11-12 • Bibliothèque

Page 13 • Livres en braille

Page 14 • Livres en grands caractères

Page 15 • Livres en audio

Page 16 • Bibliothèque

Pages 17-18 • Loisirs

Pages 19-27 • Agenda

Le *Vers La Lumière* est également disponible sur demande en version braille, audio (CD ou Daisy) et en version informatique.

Editeur responsable : Bénédicte Fripiat

Impression : Manufast

© Copyright – Eqla asbl

Aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit sans l'accord préalable d'Eqla asbl.

www.eqpla.be - facebook.com/eqpla.asbl

02/241 65 68 · info@eqpla.be

Boulevard de la Woluwe 34 bte 1
1200 Bruxelles

Images de couverture :

AfricaMuseum, distillerie Gervin, savonnerie, Grande Mosquée, Gospel For Life, atelier de moulage

Photos tirées de notre campagne : Elise, Alisone, Marie-Louise, Simon et Logan

Notre siège social :

Bruxelles : Boulevard de la Woluwe 34 bte 1
1200 Bruxelles - 02/241 65 68

Heures d'ouverture :

Du lundi au jeudi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h.

Le vendredi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 15 h 30.

Nos antennes :

Brabant wallon : Chez Regus - Place de l'Université 16 - 1348 Louvain-la-Neuve
010/48 35 02

Hainaut : Parc d'activités Héraclès - Chaussée Impériale 91 bte 5 (bâtiment 4) - 6060 Gilly
071/32 05 61

Namur : Business Centre Actibel - Route de Louvain-la-Neuve 4 - 5001 Namur
081/73 65 82

Luxembourg : Rue des Prés 3 - 6900 Marloie
084/41 28 39

Service d'accompagnement social :

Toutes les accompagnatrices sociales organisent des permanences sociales les mardi et vendredi de 9 h à 12 h.

Bruxelles : Yousra El Manssouri -
0495/18 07 75

Brabant wallon : Aurore Walgraffe -
0493/09 86 52

Charleroi : Brigitte Bamps - 0492/97 50 57

Hainaut occidental : Charlotte Planque -
0492/97 50 54

Namur : Flore Lamy - 0477/97 23 90

Luxembourg : Justine Jeanmoye - 0492/97 50 55

Ergothérapeutes :

Bruxelles : Lydie Bossaert - 0473/40 75 29

Wallonie : France Marlier - 0472/07 01 16

Permanence aides techniques :

mardi 14h30-16h30 et jeudi 8h30-10h30
02/241 65 68

Chères lectrices, chers lecteurs,

La rentrée de septembre a été une période bien chargée pour toutes les personnes d'Eqla : entre la rentrée scolaire qui a fortement mobilisé nos équipes d'accompagnement et de transcription, le salon Visionomie qui a accueilli plus d'une centaine de visiteurs, et le lancement de notre campagne « comme tout le monde », nous pouvons dire que ce fut une rentrée réussie pour Eqla !

Sans compter le magnifique séjour loisirs dans les Vosges qui vient de se terminer, ou les nombreuses activités concoctées par le pôle culture.

Un des événements de cette rentrée était donc le lancement de notre campagne « comme tout le monde », qui a reçu un accueil enthousiaste du public. En mettant en avant les tracas quotidiens qui arrivent à tout le monde, mais aussi les rêves et les espoirs qui nous habitent tous, nous avons voulu montrer que les personnes déficientes visuelles peuvent vivre leur vie comme tout le monde. Nous continuerons à essaimer ce message au cours des prochaines semaines grâce au clip vidéo, au spot radio et aux affiches (plus d'infos en page 4).

A l'heure où je vous écris ces lignes, notre bibliothèque s'apprête à accueillir en grandes pompes des délégations venues de toute l'Europe pour le concours international Typhlo & Tactus, avec plus de 50 livres venus du monde entier en compétition. C'est une véritable fierté pour Eqla d'accueillir ce concours et de mettre en avant les œuvres d'art que sont les livres tactiles !

Enfin, je vous donne également rendez-vous au concert Gospel For Life, le 6 décembre prochain. Eqla participera pour la 4ème fois à cette grande tournée au profit des bonnes causes. Une belle façon de faire connaître notre association tout en participant à un événement convivial et festif !

Sur toutes ces réjouissances, je vous laisse à la lecture de votre Vers La Lumière, toujours aussi riche en infos utiles, en découvertes et en proposition d'activités !

Bonne lecture,

Bénédicte Frippiat
Directrice générale

« PETITS COMBATS DE LA VIE ORDINAIRE » EN FESTIVAL

Vous vous souvenez peut-être du court-métrage « Petits combats de la vie ordinaire » réalisé en 2017 par Eqla ?

Ce film réalisé par Loïc Delvaux a été sélectionné pour « The Extraordinary Film Festival », qui se déroulera du 7 au 11 novembre 2019 à Namur.

Le film raconte des moments du quotidien de 4 personnes accompagnées par Eqla : Valentine, Grégoire, Elise et Thierry.

Retrouvez ce film et toute la programmation du festival sur leur site : <https://teff.be>.

Nouvelles d'Eqla

CAMPAGNE #COMMETOUTLEMONDE

Fin septembre, nous avons lancé la campagne « comme tout le monde », une campagne de sensibilisation à la déficience visuelle !

Cette campagne met en avant 5 personnes déficientes visuelles suivies par nos services : Alisone, Elise, Marie-Louise, Simon et Logan.

La campagne se décline en 3 supports :

- Un clip vidéo : pendant une minute, vous êtes plongé dans la journée d'Alisone, une élève malvoyante. Comme tout le monde, elle peut vivre des journées compliquées, à cause des retards de transport, des cours ou de la météo !
- Un spot radio : inspiré du clip vidéo, ce spot dure 20 secondes
- Des affiches : la campagne met en scène 5 personnes déficientes visuelles sur 5 affiches différentes. Jeunes ou moins jeunes, aveugles ou malvoyantes, ces personnes ont, comme tout le monde, des petits plaisirs quotidiens, des rêves et des passions !

Retrouvez le clip vidéo sur notre chaîne YouTube :

https://www.youtube.com/c/eqla_asbl

Retrouvez l'ensemble de notre campagne sur notre site :

<https://eqla.be/commetoutlemonde>



Affiche d'Elise : ses mains sont peintes en forme d'œil et de rayons de soleil



Affiche de Simon : il tient devant ses yeux un smartphone avec des yeux dessinés sur l'écran du téléphone

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Avec la rentrée académique, nos boîtes aux lettres et les cartables de nos enfants regorgent de publicités en tout genre pour nous rappeler que le sport est bon pour maintenir ou restaurer une bonne santé.

Faisons donc un petit tour d'horizon des sports qui sont accessibles, adaptés ou adaptables aux personnes déficientes visuelles.

En Wallonie et à Bruxelles, vous trouverez différents clubs ou associations qui offrent la possibilité de pratiquer des sports traditionnels tels que la natation, l'athlétisme, la course à pied, la marche, l'équitation ou le judo... en disposant d'un accompagnement adapté, que l'on soit novice ou expérimenté.

D'autres clubs proposent des activités plus spécifiques : c'est le cas du cyclisme en tandem ou de la pétanque adaptée.

Le cécifoot et le torball permettent, quant à eux, de pratiquer un sport en équipe. Dans ce cas, chaque joueur, malvoyant ou non, est privé du sens de la vue pour gommer les différences et permettre l'inclusion des personnes handicapées dans le jeu collectif.

Faire du sport permet aussi, parfois, de vivre des expériences intenses. Souvenez-vous, lors de notre séjour à la côte d'Opale en 2018, nous avons participé à des séances d'aquagym et à l'écolage sur des voiliers : quelles expériences inoubliables !

Autre exemple : notre championne de ski Eleonor Sana, accompagnée sur les pistes par sa sœur Chloé réalise des exploits qui laissent rêveurs les meilleurs skieurs alpins.

Alors, si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à en parler à un accompagnateur d'Eqla qui vous guidera dans la recherche d'une activité faite pour vous.

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de :

- Ligue Handisport Francophone : info@handisport.be - www.handisport.be
- Fédération Multisports Adaptés (FÉMA) : info@sportadapte.be - www.sportadapte.be

GOSPEL FOR LIFE

Depuis 3 ans, Eqla participe à la grande tournée Gospel For Life ! Ce sera encore le cas cette année, le 6 décembre prochain à la Collégiale Sainte-Gertrude de Nivelles.

Cette année, ce sont les Beatles qui seront mis à l'honneur par les 200 choristes !

Les places sont disponibles sur le site de l'événement : <http://gfl.070.be>.

Restez informés de cet événement via notre page Facebook et notre site !



Affiche de Gospel For Life

ASSURANCES, MODE D'EMPLOI

En tant que citoyen, nous avons la possibilité (et parfois même l'obligation) de souscrire à différentes assurances.

La principale raison de contracter une assurance est de faire couvrir un risque par une indemnisation financière : par exemple, si je suis propriétaire de mon habitation, je risque des dégâts. Le contrat que je signe engage la compagnie d'assurance à couvrir, sous certaines conditions, une partie ou la totalité des dégâts subis.

Il existe des assurances dans divers domaines : pour son habitation, son véhicule, contre les risques professionnels, pour les hospitalisations ou encore une assurance « solde restant-dû » pour couvrir un crédit hypothécaire, etc.

Le montant de la prime d'assurance varie d'une compagnie à l'autre. Il est également lié à différents critères comme l'âge, l'état de santé... Par exemple, un jeune adulte en pleine santé paiera une prime pour une assurance hospitalisation bien moins élevée qu'une personne plus âgée, car la probabilité d'être hospitalisée est plus grande chez une personne vieillissante. Il arrive également qu'une assurance refuse d'assurer une personne si la situation paraît trop risquée. Par exemple, une personne de plus de 65 ans qui souhaite souscrire à une assurance solde restant dû, ou une personne qui veut souscrire à une assurance pour sa voiture, alors qu'elle a déjà eu de nombreux accidents de la route.

Qu'en est-il du handicap visuel ? Ce critère n'entre pas en ligne de compte pour les compagnies d'assurances. Il n'engendre ni un avantage ni un frein à la souscription d'un contrat d'assurance. Seul le handicap mental peut être un critère de refus pour une compagnie, qui n'accepterait pas d'assurer une personne (en Responsabilité Civile (RC) familiale par exemple) qui a été évaluée comme incapable d'anticiper les risques du quotidien. Cette personne sera plutôt assurée par la RC familiale de ses parents ou d'autres adultes référents.

Le critère santé influence généralement le montant des primes d'assurance, surtout dans le cadre des assurances « solde restant dû ». La compagnie d'assurance évalue en effet les risques qu'elle prend à assurer une personne en tenant compte de sa santé en général. Si un critère en lien avec votre santé vous semble injustement pris en compte, il est toujours utile de faire appel à votre médecin spécialiste qui peut éventuellement établir un rapport médical pour contester l'avis du médecin conseil de l'assurance.

Dans le choix de vos contrats d'assurance, faire appel à un courtier peut s'avérer confortable et la garantie de conseils précieux. En effet, le courtier représente plusieurs compagnies d'assurance. Il utilise son expertise pour trouver le contrat le plus intéressant pour son client, en fonction des besoins de celui-ci et de son budget. Le courtier étant payé par la compagnie d'assurance choisie, faire appel à lui n'influence pas le montant des primes à payer.

DES MESURES D'AIDE POUR PAYER VOS SOINS DE SANTÉ

L'assurance « soins de santé » est obligatoire. Cette forme d'assurance prend en charge le coût de nombreuses prestations de santé (consultations, médicaments, frais d'hospitalisation, etc.). Lorsque cette assurance intervient partiellement, votre mutualité prend en charge une partie des frais médicaux, tandis que vous payez le montant restant (c'est ce qu'on appelle le « ticket modérateur »).

Mais d'autres mesures existent pour permettre aux personnes qui éprouvent des difficultés financières à faire face aux dépenses de soins de santé :

- Le « maximum à facturer » et « maximum à facturer social » garantit à votre ménage de ne pas dépenser plus qu'un montant plafond par an pour ses soins de santé. Ce plafond est déterminé par le montant de vos revenus et par votre situation familiale.
- Le dossier médical global vous permet d'être mieux remboursé pour les consultations chez le médecin généraliste auquel vous avez l'habitude de vous adresser.
- Lorsque vous consultez un médecin spécialiste qui vous est référencé par votre médecin généraliste, vous payez moins cher pour la consultation chez ce spécialiste.
- Le tiers payant et tiers-payant social vous permettent de ne payer que la partie des frais médicaux à votre charge, notamment lors d'une hospitalisation ou à la pharmacie ou même lors de votre consultation chez le médecin généraliste.
- Consulter un dispensateur de soins conventionné (médecin, dentiste, kinésithérapeute, etc.) vous garantit de ne payer que le tarif officiel.
- Obtenir le statut « affection chronique » peut vous faire bénéficier du tiers payant ou d'une diminution du montant annuel maximum dans le cadre du maximum à facturer.
- Et selon votre situation financière, vous pourriez bénéficier de l'intervention majorée pour vous permettre de diminuer le montant des frais médicaux qui reste à votre charge. N'hésitez pas à prendre contact avec votre accompagnateur·trice social·e pour obtenir plus de renseignements ou pour une analyse détaillée de votre situation.

NOUVELLES DE L'ÉQUIPE SOCIALE WALLONNE

Une nouvelle ergothérapeute pour la Wallonie ! Le service d'accompagnement social accueille une nouvelle collègue ergothérapeute : France Marlier a rejoint l'équipe depuis le mois de septembre et répond aux demandes des personnes déficientes visuelles de maintenir ou d'apprendre à être autonome dans leur vie quotidienne, soit par des interventions individuelles à domicile, soit par le développement d'activités d'apprentissage collectives. Bienvenue France !

Emilie Servais (Brabant wallon) et Alexis Restieaux (Charleroi) quittent quant à eux le service d'accompagnement social, tous deux promis à de nouvelles aventures professionnelles. Toute l'équipe d'Eqla leur souhaite bonne continuation.

Trucs et astuces

BESOIN DE MATÉRIEL MÉDICAL ?

Comme vous le savez, vous pouvez commander de petites aides techniques au sein de notre association. Certaines sont en stock, d'autres peuvent être commandées à la demande. Par exemple, si vous avez besoin de matériel médical parlant, nous pouvons vous procurer ce qui suit :

- Tensiomètre parlant

Avec cet appareil, vous pourrez facilement surveiller votre tension depuis la maison. Fonctionnant avec 4 piles fournies à la commande, vous pourrez aisément l'emmener avec vous. Il est garanti 2 ans. Notez que ce matériel peut être testé via notre association avant toute commande.



| Tensiomètre parlant

- Glucomètre parlant

Si vous devez surveiller votre taux de glycémie, ce petit appareil, pourvu de 3 alarmes de rappel, vous aidera au quotidien. Il fonctionne avec 2 piles de 3V et il est garanti 3 ans.



| Glucomètre parlant

- Thermomètre parlant

2 modèles sont à votre disposition.

L'un est un modèle tout à fait ordinaire, permettant de vérifier la température corporelle sous l'aisselle. Il fonctionne avec 3 piles fournies à la commande et n'est pas garanti.



| Thermomètre parlant

L'autre permet de prendre la température corporelle au niveau du front. Il fonctionne avec 2 piles fournies à la commande et est garanti 2 ans.

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter Lydie Bossaert au 02/241 65 68, le mardi entre 14 h 30 et 16 h 30 ou le jeudi entre 8 h 30 et 10 h 30.

Vous pouvez aussi envoyer un mail à lydie.bossaert@eqla.be ou demander des renseignements sur ces aides techniques à votre accompagnateur·trice social·e.



| Thermomètre parlant

Nouvelles technologies

LES DERNIÈRES AVANCÉES DES TECHNOLOGIES D'ASSISTANCE POUR LA DÉFICIENCE VISUELLE

Ces dernières années, on assiste à de grandes avancées dans le domaine de la vision, tant dans le domaine des appareils high-tech que dans celui de la recherche en ophtalmologie.

Même si ces technologies apportent parfois une aide très appréciable, leur efficacité varie en fonction des pathologies et il n'existe pas encore de solution miracle.

Dans la catégorie des aides destinées aux malvoyants, on peut relever l'apparition de différents casques de réalité augmentée, qui permettent de grossir l'image, d'améliorer les contrastes ou encore la luminosité. Ceux-ci remplacent la classique TV-loupe, en laissant à l'utilisateur sa liberté de mouvement. Citons les lunettes E-Sight, Nu-Eyes et comme alternative moins coûteuse, la solution de Samsung composée d'un smartphone, d'un casque de réalité virtuelle et d'une application dédiée.

En matière d'aide destinée aux non-voyants, un projet de recherche européen, notamment mené en Roumanie, travaille sur un système intégrant des caméras 3D qui scannent l'environnement en permanence et traduisent les images en sons et en vibrations.

D'autres dispositifs, existant déjà depuis quelques années, sont fondés sur la substitution sensorielle. Ces technologies mettent à profit la plasticité du cerveau et nécessitent donc un apprentissage et une bonne dose de motivation. Ce faisant, les utilisateurs obtiennent souvent des résultats intéressants. Dans ce domaine, citons le Brainport, dispositif composé d'une paire de lunettes munie d'une caméra reliée à une sucette en plastique plate à poser sur la langue. Les images perçues sont ensuite retransmises via la langue, vers l'aire visuelle du cerveau.

Un autre système, basé sur une application appelée « The vOICe », permet de retranscrire les informations visuelles de la caméra sous forme d'images sonores.

Dans un prochain article, nous passerons en revue les avancées de la recherche en ophtalmologie utilisant les technologies numériques.

SAINT-NICOLAS AVANT L'HEURE À LA LUDO D'ECLA

C'est la rentrée des vacances, la rentrée des classes, la rentrée des jeux !

On change d'accessoires ! On met au placard le parasol et la crème solaire, le maillot et la serviette de plage et on opte pour le parapluie (au cas où) et la crème après-solaire, la tenue moins légère et la serviette... porte-documents.

Ici, à la ludo, on a reçu du passage cet été mais pourquoi me direz-vous ? Notre ancienne stagiaire Alexandra, embauchée un mois en job d'étudiant, n'a pas chômé et nous non plus d'ailleurs. Elle nous a aidées à accueillir les quelques 99 nouveaux jeux que nous avons acheté grâce à l'obtention d'une subvention du Fonds Lippens. Pour cette rentrée 2019, nous vous proposons donc de découvrir en avant-première nos coups de cœur ludiques.

- Nous avons mis l'accent sur les jouets pour que grands-parents et petits enfants puissent jouer ensemble. Pour les as de l'adresse, il y a le *Bowling* et *Roulez jeunesse* ; pour les mélomanes, *Xylophone Roller* ou le jeu de billes *Pagode*.

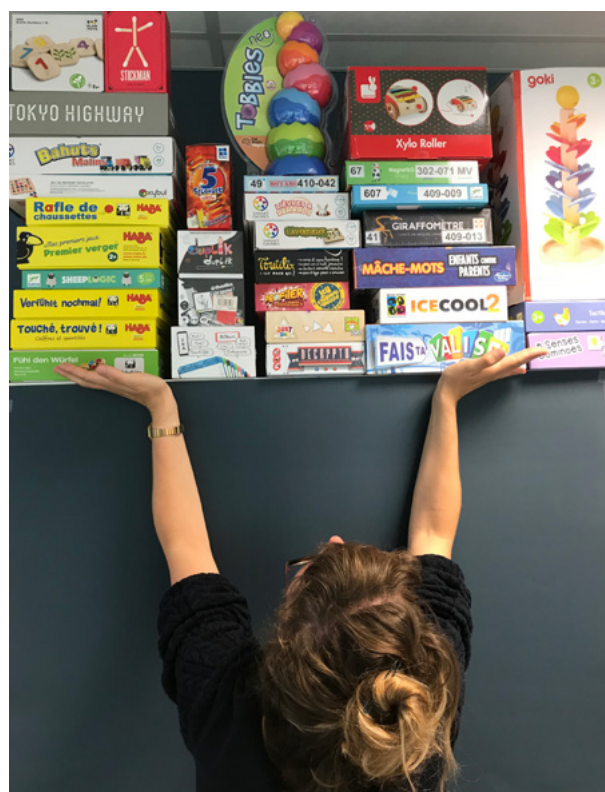
- Nous avons également étoffé notre collection pour les joueurs solitaires. *Bop it*, *Sudokix*, *Casse-têtes Smartbrain* et *Shut the box* vous lancent de nouveaux défis.

- Nous avons fait appel à des partenaires spécialisés pour vous donner accès à *Rubik's cube*, *Toutilix* et *Cash'n Guns*.

- Nous avons entendu les envies créatives de certains d'entre vous et avons craqué pour des jeux de production en 2 ou 3 D comme *Play Shapes*, *Deluxe FaceMaker*, *PlayFolk*, *Blockhaus* pour leur design contemporain, *Blocs* et *Smartmax* pour leur magnétisme au sens propre comme au figuré.

- Nous avons sélectionné du matériel didactique pour la rentrée scolaire de nos jeunes : *Puzzle les mains*, *Additionner et Soustraire*, *Pré-écritures*, *Cercle puzzle des fractions*, tablier d'activités *Dominique*, *Sens le dé* n'attendent plus qu'eux.

- Enfin, nous n'avons certainement pas oublié nos fidèles joueurs et leur mettons de côté des nouveautés caustiques. Que ce soit pour les animations ludo ou l'emprunt SMS, *Giraffomètre*, *Motamotez*, *Mâche mots*, *Farben*, *Just one*, ne vous laisseront pas sans voix. Alors, à vos agendas : rendez-vous pour l'animation inter-antennes le mardi 3 décembre (voir page 22 de l'agenda), et pour la prochaine table de jeux en février dans le Brabant wallon. Au programme : la découverte d'une sélection de ces jeux pour s'éclater ensemble et reprendre la route de l'école, du travail, du quotidien avec une touche de délire, de sourire, de rire !



Les nouveaux jeux de notre catalogue

À LA DÉCOUVERTE DE MARILYN MONROE, POÉTESSE

La bibliothèque poursuit sa collaboration avec *Les Midis de la Poésie* et vous invite à assister à une rencontre particulière et originale. Saviez-vous que la célèbre Marilyn Monroe était également poétesse à ses heures ?

Voici un extrait de son recueil :

« Vie
Je suis tes deux directions
Demeurant tant bien que mal vers le bas le plus souvent
mais forte comme une toile d'araignée dans le
vent — j'existe davantage avec le givre froid et scintillant.
Mais mes rayons perlés ont les couleurs que j'ai
vues dans un tableau — ah vie ils
t'ont trompée »

Marilyn Monroe, *Fragments* (poèmes, écrits intimes, lettres), 1943-1962.



L'affiche de l'événement

Le mardi 19 novembre au Théâtre des Martyrs, nous découvrirons les textes inédits de Marilyn Monroe. Ceux-ci seront entrecroisés avec des extraits du roman de Joyce Carol Oates, « Blonde » : une biographie fictive qui retranscrit la vie intérieure, poétique et spirituelle de Marilyn Monroe. Ce sera une plongée dans l'univers intérieur d'une artiste surmédiatisée. Une icône solaire et luminescente mais aussi lunaire, perfectionniste, en quête d'absolu et que la vie ne pouvait que décevoir. Passionnée de littérature, sa bibliothèque comptait plus de 400 livres, des classiques (Milton, Dostoïevski, Whitman, Joyce) aux contemporains (Hemingway, Beckett, Kerouac). Ses « *Fragments* (poèmes, écrits intimes, lettres) » nous font découvrir une facette très peu connue de l'actrice, qui était également poétesse, en secret. Sur scène, c'est la comédienne France Bastoen et l'auteur, metteur en scène et comédien Pietro Pizzuti qui nous emmèneront dans l'univers de Marilyn Monroe. Cette rencontre sera suivie d'un partage entre nous avec quelques exercices poétiques (et plus si affinités) menés de main de maître par Aliette, joyeuse animatrice de l'équipe des Midis de la Poésie. Informations et inscriptions : voir page 21 de l'agenda.

Bibliothèque

LE PRIX HORIZON EST DE RETOUR

Le temps passe vite et il est déjà temps de se préparer pour la nouvelle édition du Prix Horizon. Pour rappel, il s'agit d'un prix littéraire qui récompense les deuxièmes romans francophones. Et non seulement il est de chez nous puisqu'il a lieu à Marche-en-Famenne mais en plus, il est participatif ! Ce sont des comités de lecteurs qui votent pour élire leur roman préféré parmi la sélection proposée.

Cette année encore, Eqla se lance dans le projet. La formule est simple : tous les mardis après-midis à partir du 7 janvier 2020, les membres du comité se réunissent à Eqla Bruxelles pour écouter les livres de la sélection, lus en direct par les lecteurs des studios. Le projet se terminera en beauté le samedi 16 mai 2020, à Marche-en-Famenne, par une journée de rencontre avec les 5 auteurs de la sélection.

N'hésitez pas à contacter la bibliothèque si vous désirez faire partie du comité. Vous ne pouvez pas venir tous les mardis ? Pas de problème. Des enregistrements en direct sont réalisés et ils peuvent vous être envoyés chez vous pour que vous suiviez les lectures de loin.

LE PRIX TYPHLO & TACTUS : RETOUR SUR LA SÉLECTION BELGE

Nous sommes à quelques jours d'accueillir le jury international du concours Typhlo & Tactus qui décernera, ce 19 octobre, les prix récompensant des livres tactiles venus du monde entier. Vous recevrez un article détaillé de cette 10^{ème} édition du concours dans le prochain numéro.

D'ici là, retour sur la sélection belge de cette année :

Les enfants membres du jury national ont eu un coup de cœur pour « Mon papa est un super héros » et « Les Chenilles et Chocolat », réalisés par deux élèves de l'Institut Reine Fabiola, qui forme des puéricultrices. Le livre « La queue des animaux » a été créé par les résidents du Silex et leurs deux animatrices dans le cadre de leur atelier artistique. Les animatrices ont également participé à notre propre atelier de création et une très belle rencontre a eu lieu avec les résidents de ce centre de loisirs à la bibliothèque et la ludothèque d'Eqla. Par ailleurs, nous avons de nouveau pu compter cette année sur la présence et la créativité de Monique et Marcelle qui ont créé pour nous « Pinpin et ses copains » !

RECENSION

En lien avec le cycle d'animations « Dans la joie et la bonne humeur » dont vous trouverez les prochaines dates dans l'agenda de ce numéro, Linda vous a concocté une recension de livres sur le bonheur et de romans qui font du bien.

BRAILLE

Le bonheur est en vous de Marcelle Auclair

Réalisation de soi, philosophie et aussi psychologie.

Réf. 2984-10

☐

Pari sur l'homme de Robert Jungk

L'optimisme comme défi pour notre civilisation.

Réf. 3458-17

☐

Le bonheur : tableaux et bavardages de Philippe Delerm

Je suis heureux. Est-ce que ça va durer ? Voilà le sujet de ce livre. Ce sera un thriller, le plus authentique du siècle.

Réf. 4846-3

☐

Sonietchka de Ludmila Oulitskaïa

Le destin d'une bibliothécaire qui puise son bonheur dans les livres, qu'un client demande en mariage et épouse.

Réf. 4812-2

☐

Les quatre saisons de la bonne humeur de Michel Lejoyeux

L'auteur nous livre un programme précis et pratique de l'hiver à l'automne pour faire le plein d'optimisme et d'énergie.

Réf. 6341-5

☐

Promenades dans les marais de David Updike

Qu'ils évoluent dans le Maine, à New York ou en Italie, les personnages partagent le même sens de la fragilité des relations humaines et savent profiter de la poésie des petits bonheurs quotidiens.

Réf. 4494-5

☐

Chocolat de Joanne Harris

Cette fable moderne décrit subtilement les plaisirs simples de la vie qui permettent de découvrir le cœur des hommes.

Réf. 5310-8

☐

Le poète chinois d'Herman Hesse

Le thème central de Hesse, le romantique, est l'amour de la solitude, du calme et des paysages de montagne.

Réf. 4252-6

☐

Le parfum du bonheur est plus fort sous la pluie de Virginie Grimaldi

« Je ne t'aime plus. » Il aura suffi de cinq mots pour que l'univers de Pauline bascule. Jusqu'au moment où elle décide de reprendre sa vie en main.

Réf. 6388-7

☐

NOM, PRENOM :

GRANDS CARACTÈRES

La construction de soi : un usage de la philosophie d'Alexandre Jollien

La construction de soi rassemble une série de lettres qui dessinent un usage de la philosophie envisagée comme un mode de vie, une thérapeutique de l'âme.

Réf. 1734-1

☐

La danse des grand-mères : sur la jeunesse de l'âge mûr et la maturité de la jeunesse de Clarissa Pinkola Estés

Vivre pleinement, développer sa vision intérieure, écouter son intuition, tel est le message de ces aînées que rien n'arrête. Elles sont une source inépuisable de force vitale et nous transmettent un trésor de sagesse.

Réf. 1780-1

☐

La puissance de la joie de Frédéric Lenoir

Existe-t-il une expérience plus désirable que celle de la joie ? Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur ?

Réf. 2725-1

☐

Le prophète de Khalil Gibran

A travers l'enseignement d'Al-Mustafa se dessinent quelques-uns des trésors de l'expérience humaine, de la vie la plus intime aux problèmes les plus quotidiens.

Réf. 1394-1

☐

Le jour où j'ai appris à vivre de Laurent Gounelle

A la suite d'une rencontre avec une bohémienne, Jonathan va se retrouver embarqué dans une aventure de découverte de soi ponctuée d'expériences qui vont changer radicalement sa vision de sa vie, de la vie.

Réf. 2620-1

☐

Le bonheur est une valise légère de Frank Andriat

Selma a réussi dans la vie mais elle n'est pas heureuse. Un jour, elle rencontre un homme paisible dans un train, quelqu'un qui lit Christian Bobin et qui, comme elle, adore Jean-Jacques Goldman.

Réf. 2916-1

☐

Le restaurant de l'amour retrouvé d'Ito Ogawa

Une jeune femme de vingt-cinq ans perd la voix à la suite d'un chagrin d'amour, revient malgré elle chez sa mère, et découvre ses dons insoupçonnés dans l'art de rendre les gens heureux en cuisinant pour eux des plats médités et préparés comme une prière.

Réf. 2495-1

☐

NOM, PRENOM :

AUDIO

Du bonheur : un voyage philosophique de Frédéric Lenoir

Qu'entendons-nous par « bonheur » ? Dépend-il de nos gènes, de la chance, de nos sensibilités ? Est-ce un état durable ou une suite de plaisirs fugaces ?

Réf. 4204-1

☐

Jade et les sacrés mystères de la vie de François Garagnon

Par sa fraîcheur inventive et son esprit d'émerveillement, une petite fille nous fait découvrir l'essentiel : le secret du bonheur.

Réf. 3300-1

☐

Le voyage d'Hector ou la recherche du bonheur de François Lelord

Hector est un jeune psychiatre dont les clients ne sont jamais heureux. Il part pour un voyage autour du monde, observe, interroge et note les réponses qu'il trouve à sa quête du bonheur.

Réf. 2983-1

☐

Vivre content de Jean-Louis Servan-Schreiber

A partir de différentes situations de vie, l'auteur convie le lecteur à savourer le moment présent.

Réf. 3247-1

☐

Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs de Marshall B. Rosenberg

Une communication de qualité entre soi et les autres est une compétence précieuse.

Réf. 4599-1

☐

Le chat du Dalai-Lama : les secrets du bonheur véritable d'un félin pas comme les autres de David Michie

Un chaton recueilli par le Dalai-Lama nous livre un point de vue espiègle sur le quotidien de ce grand Maître.

Réf. 4806-1

☐

Et tu trouveras le trésor qui dort en toi de Laurent Gounelle

L'auteur nous entraîne dans un univers passionnant à la découverte de ce qui permet à l'homme de s'élever dans une autre dimension, où ses actes sont puissants et sa joie, un état durable.

Réf. 4592-1

☐

La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller de Marie de Hennezel

L'auteur guide le lecteur vers un véritable art de vieillir.

Réf. 3537-7

☐

NOM, PRENOM :

UNE FIN D'ANNÉE RICHE EN SORTIES LITTÉRAIRES ET CULTURELLES... ET UN DÉBUT D'ANNÉE QUI L'EST TOUT AUTANT !

La bibliothèque tient à vous offrir des animations et sorties pour tous les goûts : animations dans nos locaux, partage des coups de cœur, cinéma et théâtre audiodécrits, opéra, ateliers poésie, découverte des livres tactiles, participation à un prix de lecture... Découvrez ici le programme que nous vous réservons pour le passage de 2019 à 2020 !

Dernières animations du cycle « Dans la joie et la bonne humeur... disent-ils ! ». Nos deux dernières rencontres autour du bonheur et de nos petits trucs et astuces pour garder le sourire auront lieu dans nos locaux de Gilly le mardi 10 décembre et de Marloie le mardi 21 janvier (voir pages 23 et 25 de l'agenda). Même sans avoir participé aux trois premiers ateliers, n'hésitez pas à nous rejoindre : les thèmes, auteurs et musiques écoutés changent à chaque fois !

Un ciné-papote avec le film audiodécrit « Dans la brume » de Daniel Roby avec notamment Romain Duris et Olga Kurylenko. Ils interprètent les parents de Sarah, une jeune fille atteinte d'une maladie incurable contrainte d'habiter dans une bulle de verre géante. Un jour, une brume venant des égouts inonde Paris et les survivants sont coincés aux derniers étages des bâtiments et sur les toits. Le couple fait tout pour sauver Sarah qui est restée dans la brume. Un beau moment de cinéma plein de suspense et d'émotions !

Nous poursuivons également notre rencontre avec les poètes d'hier et d'aujourd'hui en allant aux Midis de la Poésie et aux ateliers. Au programme de ce trimestre : les écrits poétiques méconnus de Marilyn Monroe ! Plus d'informations à la page 11 de ce numéro.

La bibliothèque vous invite également à vous lancer ou relancer dans l'aventure du Prix Horizon 2020, ouverte à tous nos lecteurs : une nouvelle édition à ne pas manquer !

Enfin, nous vous attendons nombreux pour venir apprécier et applaudir deux spectacles audiodécrits par Audioscenic. En décembre, nous irons au Centre Culturel Bruegel à Bruxelles découvrir « Tous mes rêves partent de la gare d'Austerlitz » par la célèbre troupe amateur Compagnie Théâtrale La Joie. L'histoire : « Rosa, Marylou, Zélie et Lily se retrouvent tous les jours autour de Barbara la bibliothécaire. Voilà que Frida débarque... C'est bientôt Noël, dehors il neige. Ce soir, elles partagent un festin imaginaire, dévorent les livres, passionnées, libres et vibrantes... Ensemble, elles rêvent ! Tant qu'on pourra rêver, on s'évadera ! ». En janvier, c'est au Théâtre Jean Vilar de Louvain-la-Neuve que nous vous donnons rendez-vous pour assister aux retrouvailles confrontantes mais sensuelles de Blanche avec sa sœur Sarah et le mari de celle-ci dans « Un tramway nommé désir ». Exceptionnellement, nous programmons cette sortie théâtrale en soirée pour répondre aux demandes reçues concernant les horaires des représentations.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à ces différentes activités et animations !

UNE NOUVELLE COLLÈGUE AU SERVICE LOISIRS !

L'équipe s'agrandit avec l'arrivée d'Alexia Gréban, qui se chargera d'organiser les activités dans la région de Namur. C'est également elle qui prendra en charge l'organisation des futurs séjours proposés par Eqla !

Colette Golinvaux, qui était responsable des activités à Namur, continuera les activités mais principalement dans la province du Luxembourg.

Bienvenue Alexia !

RETOUR SUR QUELQUES ACTIVITÉS DE L'ÉTÉ (ET MÊME UN PETIT PEU PLUS !)

Les animations ludiques

Commençons par mettre en avant les collaborations entre les différents services du pôle culture. En effet, les 25 juin et 10 septembre ont eu lieu deux journées d'animation organisées par Céline et Sophie de la ludothèque, le tout soutenu par l'équipe loisirs, Anne de la bibliothèque, sans oublier l'aide précieuse des nombreux guides volontaires.

La journée à la mer

L'été au service loisirs est synonyme d'escapade à la mer, avec la traditionnelle journée à Ostende ! Avec près de 40 participants, le public a répondu présent, et le soleil aussi !

Entre des balades sur la digue, du shopping, un resto et même un saut dans la mer pour les plus téméraires, c'était une belle journée remplie de souvenirs. Rendez-vous l'année prochaine !



Photo de groupe entre les dunes et la plage à Ostende (avec un magnifique ciel bleu... mais un peu de vent aussi !). De gauche à droite : Sophie, Christine, Alexine, Pierre, notre animatrice Anne, Marie, Cyrine, Hicham et Laurence.

Loisirs

Le dernier quartier de Napoléon

Le 18 juillet, après la visite d'une boulangerie à l'ancienne à Vieux-Genappe, le groupe s'est rendu au dernier quartier de Napoléon proche de Waterloo pour une visite guidée.



Photo de groupe au dernier quartier de Napoléon. De gauche à droite, Alex, Bruna, Jean-Luc et son chien Nash, Antonio, Jérôme, Alexine, Christine, Laurence et son chien Luna, Marie-Anne (animatrice au service loisirs), Hicham, Nadia, Myriam, Georges, Martine et l'équipe qui nous a guidés sur place.

Séjour loisirs

Cette année, c'est dans les Vosges qu'un groupe de 30 personnes s'est réuni pour le séjour, qui a eu lieu du 28 septembre au 5 octobre. Au programme : balades nature, visites culturelles et moments gourmands, sans oublier la bonne ambiance !



Photo d'un moment de repos pour les randonneurs, qui se reposent sur quelques grosses roches avec des sapins en arrière-plan. De gauche à droite : Stanislas, Arnaud, Alex, Jean-Luc, Thierry B, Denis avec son chien Nachos, Thierry D et Christine.

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE, DÉCEMBRE ET JANVIER 2020

L'agenda est composé de deux parties : les activités récurrentes et les activités ponctuelles de chaque service d'Eqla.

Pour vous inscrire aux activités :

- Par téléphone au 02/241 65 68 (Angela ou Yesmina)

- Par mail via inscriptions@eqla.be

Il est obligatoire de s'inscrire aux activités. Votre place sera réservée définitivement UNIQUEMENT après réception du paiement sur le compte bancaire d'Eqla BE72 2100 3216 1616 dans les délais impartis. Seules les activités annulées au plus tard 10 jours avant l'activité ou pour raisons médicales, certificat à l'appui, seront remboursées. Si le paiement n'est pas réceptionné 10 jours avant l'activité, Eqla se réserve le droit d'annuler votre inscription. Merci de votre compréhension.

LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES

Chaque troisième mardi du mois (19 novembre, 17 décembre, 7 janvier) : de 14 h à 16 h – Goûter papote à Namur.

Exceptionnellement, le premier goûter papote de l'année aura lieu le mardi 7 janvier pour nous permettre de déguster la galette des Rois.

Où ? Le Chantoir, rue d'Arquet 99 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Chaque premier jeudi du mois – Ciné et goûter papote à Bruxelles

Ciné papote le premier jeudi du trimestre (7 novembre) de 13 h à 16 h, et goûter papote chaque premier jeudi les deux autres mois (le 5 décembre et le 2 janvier) de 14 h à 16 h.

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12 h (ciné papote) et 13 h (goûter papote) précises. Trajet d'environ 1 h pour le retour à la gare. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Le jeudi 23 janvier – Goûter dans le Tournaisis

Les premiers goûters vous ont plu ? Alors nous vous invitons à vivre ce moment convivial de façon régulière.

Où ? Foyer Saint-Brice, rue Duquesnoy à 7500 Tournai. Prise en charge sur demande à la gare de Tournai à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 45.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Chaque mardi du 7 janvier au 12 mai de 14 h à 16 h – Prix Horizon

Lecture en direct des cinq livres de la sélection du Prix Horizon 2019 (voir article page 12).

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Les mercredis 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre, 15 et 29 janvier : de 13 h 30 à 16 h - Club nouvelles technologies à Gilly

Où ? Eqla Gilly : chaussée Impériale 91 bâtiment 4 à 6060 Gilly.

Agenda

Tarif : 5 € (1ère participation gratuite), tarif plein : 10 €.

Il n'y a pas de prise en charge prévue pour ces activités.

Les mercredis 13 et 27 novembre, 11 décembre, 8 et 22 janvier : de 13 h 30 à 16 h - Club nouvelles technologies à Bruxelles

Où ? Eqla Bruxelles – Boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.

Tarif : 5 € (1ère participation gratuite), tarif plein : 10 €.

Il n'y a pas de prise en charge prévue pour ces activités.

Les mercredis 2 et 16 octobre, 13 et 27 novembre : de 10 h à 12 h - Formation iPhone avec VoiceOver

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.

Tarif : 50 € pour l'ensemble de la formation. Il n'y a pas de prise en charge prévue pour ces activités.

Les mercredis 22 janvier, 5 et 19 février, 4 et 18 mars : de 10 h à 12 h - Formation Macbook avec VoiceOver

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.

Tarif : 50 € pour l'ensemble de la formation. Il n'y a pas de prise en charge prévue pour ces activités.

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

NOVEMBRE

Mardi 5 novembre : de 10 h à 15 h – Atelier créatif « zéro déchet » à Louvain-la-Neuve

Qui dit « zéro déchet » dit également « récup ». Durant cet atelier, nous vous proposons d'appliquer la technique japonaise « Tawashi », qui consiste à transformer d'anciennes chaussettes en éponges réutilisables et lavables en machine. Chaque participant partira avec une éponge et le matériel de base de façon à en faire chez soi, ainsi qu'un gel douche également confectionné durant l'atelier. Si vous voulez venir avec vos propres chaussettes, n'hésitez pas. À midi, nous vous proposons une auberge espagnole, avec possibilité de réchauffer les plats.

Où ? Salle Hepsilone, rue des Poètes 5 à 1348 Louvain-la-Neuve. Pour les transports adaptés, veuillez indiquer la rue des Arts 19.

Rendez-vous à la gare d'Ottignies à 9 h 15 précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 16 h.

Tarif adhérent : 5 €, tarif plein : 10 €.

Jeudi 7 novembre : de 13 h à 16 h – Ciné papote « Dans la brume »

Un film audiodécrit de Daniel Roby avec notamment Romain Duris et Olga Kurylenko. Un jour, une brume venant des égouts inonde toute la capitale, et les survivants sont coincés aux derniers étages des bâtiments et sur les toits (voir article page 16).

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Vendredi 8 novembre : de 10 h 15 à 15 h 30 – Centre Radhadesch à Somme-Leuze

C'est dans le château de Petite Somme que nous rencontrerons la communauté de Radhadesch, mieux connue sous le nom de Hare Krishna. Le guide nous fera découvrir sa culture et sa religion. Après un repas indien et végétarien, nous pourrions nous promener dans cet écrin de verdure. Rendez-vous à la gare de Marloie à 9 h 30 pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Où ? Château de Petite Somme, Petite Somme 5 à 6940 Durbuy.

Tarif adhérent : 6 € (hors consommation), tarif plein : 11 € (hors consommation).

Mercredi 13 novembre : 12 h – 16 h - Repas d'antenne à Namur

Cette année encore, c'est avec grand plaisir que nous vous proposons de déguster le repas gastronomique préparé par le restaurant de l'école Ilon Saint-Jacques.

Où ? Ecole de l'Ilon Saint-Jacques, rue des Carmes 112 à 5000 Namur.

Prise en charge sur demande à la gare de Namur (sous l'horloge) à 11 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif adhérent : 25 €, tarif plein : 35 €.

Mardi 19 novembre : de 14 h à 16 h – Goûter papote à Namur

Echange, quizz... N'hésitez pas à nous rejoindre pour ce moment convivial.

Où ? Le Chantoir, rue d'Arquet 99 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Mardi 19 novembre : de 12 h à 16 h 30 - Midi de la Poésie et atelier poétique

Nous vous proposons de découvrir les poèmes écrits par Marilyn Monroe (voir article page 11). Entre la lecture et l'atelier, nous prendrons le repas de midi à la brasserie du théâtre : merci de prévoir de la monnaie pour vos consommations.

Où ? Théâtre des Martyrs, Place des Martyrs 22 à 1000 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 10 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h.

Tarif adhérent : 5 € (hors consommation), tarif plein : 10 € (hors consommation).

Vendredi 22 novembre : de 10 h à 17 h – Workshop « Rites et rituels » au Musée Juif de Belgique et balade dans les Marolles

Après les visites de la Cathédrale Saints-Michel-et-Gudule et la Basilique de Koekelberg qui vous ont été proposées dans les précédents Vers La Lumière, découvrons les rituels et pratiques qui rythment la vie d'une famille juive. Nous nous régalerons ensuite dans une brasserie typiquement bruxelloise, avant de nous immerger dans l'ambiance du célèbre quartier populaire des Marolles durant la Seconde Guerre Mondiale. Durant la balade (d'une durée de 2 h 30), notre guide nous révélera un événement historique et symbolique qui permet d'effacer les larmes par le rire.

Où ? Musée Juif de Belgique, rue des Minimes 2 à 1000 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 9 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 17 h 30.

Tarif adhérent : 13 € (hors consommation), tarif plein : 18 € (hors consommation).

Mardi 26 novembre : de 9 h 30 à 15 h 30 – Atelier cuisine et AVJ

C'est la pleine saison des moules alors quoi de plus normal que d'en manger ? C'est pourquoi, nous vous proposons de nous retrouver pour préparer ensemble ce repas avec l'aide de France, nouvelle ergothérapeute chez Eqla. Une alternative vous est proposée avec une quiche, n'oubliez pas de préciser votre choix de repas à l'inscription.

Où ? Local du Patro, rue François Vandamme 1 à 6120 Jamioulx. Prise en charge sur demande dans le hall principal de la gare de Charleroi-Sud à 8 h 15 précises. Déplacement en bus. Retour prévu à la gare à 16 h 45. Tarif adhérent : 20 €, tarif plein : 25 €.

Agenda

Mercredi 27 novembre de 10 h à 15 h – Visite de la savonnerie artisanale Passions d’O

Nous découvrirons la technique de fabrication du savon artisanal par la méthode à froid, sans colorants ni conservateurs.

La visite est suivie d’un repas, que nous prendrons à la célèbre Brasserie des Fagnes.

Où ? Passions d’O, rue Reine Astrid 7 à 5660 Mariembourg. Rendez-vous à l’arrière de la gare de Namur (Boulevard du Nord) à 8 h 45 précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif adhérent : 5 € (hors consommation), tarif plein : 10 € (hors consommation).

DÉCEMBRE

Dimanche 1 décembre : de 13 h 15 à 17 h – Spectacle en audiodescription « Tous mes rêves partent de la gare d’Austerlitz »

En collaboration avec Audioscenic, ce spectacle de Mohamed Kacimi mis en scène par Florence Roux avec la Compagnie La Joie (voir article page 16) clôturera en beauté l’année culturelle de la bibliothèque. A l’issue de la représentation, nous nous retrouverons autour d’un goûter gourmand.

Où ? Centre Bruegel, rue des Renards 1F à 1000 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12 h 45 précises. Retour prévu à la gare à 17 h 30.

Tarif : 12 €.

Lundi 2 décembre : de 10 h 30 à 16 h - Lunch – Goûter Bingo

Débutons cette activité par un repas, où chacun apporte une portion de fromage ou de charcuterie dont le nom commence par la première lettre de son prénom.

Après ce partage convivial, nous participerons au traditionnel Bingo, suivi du goûter.

Où ? Eqla Luxembourg, rue des Prés 3 à 6900 Marloie. Prise en charge sur demande à la gare de Marloie à 10 h 15 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif adhérent : 6 €, tarif plein : 11 €.

Mardi 3 décembre : de 10 h à 15 h 30 - Ludo inter-antennes « Tant qu’une langue vit, jamais ne périra le pays. »

2019, déclarée année internationale des langues autochtones, se clôture. Faisons honneur à la langue, plurielle et riche, autour d’une animation d’une journée à la fois ludique, lyrique et loufoque. Pique-nique et boisson à prévoir.

Où ? Salle Le Chat à sept pattes, rue Saint-Donat 42 à 5002 Saint-Servais. Prise en charge sur demande à l’arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 9 h 15 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30. Tarif : 5 €.

Mercredi 4 décembre : de 10 h à 15 h – Folon au bout des doigts

Jean-Michel Folon est un artiste belge, multidisciplinaire. Découvrir son univers est à la portée de tous grâce à cette visite adaptée. C’est un binôme « déficient visuel-voyant » qui nous fera voyager au travers de ses œuvres. Poursuivons par un repas à la Taverne de l’Homme Bleu. N’attendez pas pour vous inscrire à cette dernière visite de l’année, les places sont limitées !

Où ? Musée Folon, drève de la Ramée 6A à 1310 La Hulpe.

Rendez-vous à la gare d’Ottignies à 9 h précises pour le covoiturage.

Retour prévu à la gare à 15 h 30.

Tarif adhérent : gratuit (hors consommation), tarif plein : 5 € (hors consommation).

Jeudi 5 décembre : de 14 h à 16 h – Goûter papote de la Saint-Nicolas

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Vendredi 6 décembre à 20 h - Gospel For Life à Nivelles

Pour la 3ème année consécutive, Eqla participera à la tournée Gospel For Life. Cette année encore, nous vous donnons rendez-vous à la Collégiale de Nivelles pour une soirée inoubliable au rythme des chansons des Beatles.

Où ? Collégiale Sainte-Gertrude à 1400 Nivelles

Tarif : 27 €. Tickets uniquement sur <http://gfl.070.be/tickets> ou par téléphone : 02/346 93 93.

Mardi 10 décembre : de 10 h à 15 h – Animation bibliothèque et repas fromages

La bibliothèque vous invite à la quatrième séance du cycle « Dans la joie et la bonne humeur, disent-ils ! ». Découvrons la philosophie de vie positiviste de quelques auteurs, puis partageons ensemble nos propres pistes pour garder le sourire, ou le retrouver plus rapidement. Prolongeons ce moment de partage avec un repas fromage-baguette (ou sandwiches mous).

Où ? Eqla Hainaut, chaussée Impériale 91 bâtiment 4 à 6060 Gilly (métro Gazomètre). Prise en charge sur demande à la gare de Charleroi-Sud à 9 h 15 précises, retour prévu à la gare à 16 h. Tarif adhérent : 7 € (animation et repas inclus), tarif plein : 12 € (animation et repas inclus).

Mercredi 11 décembre : de 10 h à 12 h - Balade contée à Namur

Après une collation à l'Hôtel de Ville, les conteurs nous emmèneront au gré des rues, dans la magie de leurs histoires. Notre balade nous ramènera à l'Hôtel de Ville. Possibilité de participer également à l'activité en après-midi, décrite ci-dessous (pique-nique et boisson à prévoir si tel est le cas). La prise en charge jusqu'au Caméo est prévue.

Où ? Maison des Echevins, rue des Dames Blanches 2 à 5000 Namur.

Prise en charge sur demande à la gare de Namur, sous l'horloge, à 9 h 30 précises.

Tarif : 5 € à payer sur place (prévoir le compte juste en cash).

Mercredi 11 décembre : de 14 à 16 h – Cinéma en audiodescription à Namur : Le Grand Bain.

Un film de Gilles Lellouche avec Mathieu Amalric, Guillaume Canet, Benoît Poelvoorde.

C'est dans le couloir de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des bassins. Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée. Alors, oui c'est une idée bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie.

Séance de cinéma en audiodescription en partenariat avec le cinéma le Caméo, la Ville de Namur et l'Œuvre Fédérale Les Amis des Aveugles et Malvoyants ASBL.

Après la diffusion du film, nous nous retrouverons pour prendre un verre et échanger au Café, à préciser lors de l'inscription.

Où ? Cinéma Caméo, rue de Carmes 49 à 5000 Namur. Retour prévu à la gare à 17 h 30.

Tarif : gratuit (hors consommation).

Agenda

Vendredi 13 décembre : de 10 h à 12 h – Fabrique et dégustation du Maitrank à Arlon

Venez découvrir et déguster cette boisson artisanale et naturelle, très appréciée dans le sud de la province. Possibilité de participer également à l'activité en après-midi, décrite ci-dessous (pique-nique et boisson à prévoir si tel est le cas).

Où ? Rue de l'Hydrion 115 B à 6700 Arlon. Prise en charge sur demande à la gare d'Arlon à 9 h 30 précises.

Tarif adhérent : 5 €, tarif plein : 11 €.

Vendredi 13 décembre : de 13 h 30 à 16 h – Goûter dans le sud à Arlon

Après le pique-nique, nous poursuivrons la journée par un moment de détente : rencontre, échange, jeu d'ambiance... tout en partageant le goûter.

Où ? Salle de réunion, avenue de la gare 1 à 6700 Arlon. Prise en charge sur demande à la gare d'Arlon à 13 h 15 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Mardi 17 décembre : de 14 h à 16 h – Goûter papote à Namur

Echange, quizz... sur et autour de la fête de Noël. Venez nous rejoindre pour ce moment convivial.

Où ? Le Chantoir, rue d'Arquet 99 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Jeudi 19 décembre : de 10 h à 15 h 30 – Visite de la Grande Mosquée et de l'atelier de moulage du Musée d'Art et Histoire (Musée du Cinquantenaire)

Nous poursuivons nos visites des grands lieux de culte par une visite de la Grande Mosquée de Bruxelles. Ce lieu impressionnant nous permettra d'apprendre quelques rites et coutumes musulmanes. Nous prendrons un repas à proximité, avant de nous rendre à l'atelier de moulage du Musée du Cinquantenaire où nous découvrirons les secrets de fabrication des plâtres de manière tactile, mais aussi l'histoire de cet art et l'impressionnante réserve de moules. Cet atelier est non seulement un trésor d'histoires, mais c'est aussi l'un de nos derniers ateliers en Europe : profitez-en !

Où ? Grande Mosquée de Bruxelles, avenue de la Renaissance 4 à 1000 Bruxelles. Pour les taxibus du retour, indiquez avenue des Gaulois 36 à 1000 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 9 h 30 précises ou à la gare de Bruxelles-Schuman à 9 h 45 précises (merci de préciser votre gare à l'inscription). Retour prévu à la gare de Bruxelles-Schuman à 16 h et à Bruxelles-Central à 16 h 30.

Tarif adhérent : 9 € (hors consommation), tarif plein : 14 € (hors consommation).

Vendredi 20 décembre : de 14 h à 16 h – Goûter contes de Noël

Terminons cette année 2019 de façon douce et agréable. C'est la conteuse Jeanne Dandoit qui ravira nos oreilles par ses contes et les bûches de Noël qui réjouiront nos papilles par leurs saveurs.

Où ? Salle de la Fondation wallonne, verte Voie 20 à 1348 Louvain-la-Neuve. Rendez-vous devant l'entrée d'Eqla Brabant wallon, place de l'Université 16 à Louvain-la-Neuve à 13 h 45 précises. Retour au point de rendez-vous à 16 h 30. Prise en charge sur demande à la gare d'Ottignies à 13 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h.

Tarif adhérent : 8 €, tarif plein : 13 €.

JANVIER 2020

Jeudi 2 janvier : de 14 h à 16 h – Goûter papote pétillant du Nouvel-An

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Mardi 7 janvier : de 14 h à 16 h – Goûter papote royal à Namur

Echange, quizz... et bien sûr dégustation de la galette des Rois. Venez nous rejoindre pour ce moment convivial.

Où ? Le Chantoir, rue d'Arquet 99 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 30.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Jeudi 9 janvier : de 10 h à 15 h 30 – Atelier cuisine

Nous restons, cette fois dans notre Ardenne pour y préparer une soupe campagnarde. Celle-ci sera suivie de notre très appréciée galette des Rois.

Où ? Eqla Luxembourg, rue des Prés 3 6900 Marloie. Prise en charge sur demande à la gare de Marloie à 9 h 30 précises. Possibilité de prise en charge à la gare d'Ottignies à 7 h 45. Retour prévu à la gare de Marloie à 16 h. Tarif adhérent : 6 €, tarif plein : 11 €.

Lundi 13 janvier : de 11 h à 15 h 30 – Bowling à Huy

Bienvenue aux amateurs pour disputer quelques parties de bowling. Un spaghetti bolognaise nous sera servi sur place. Bon moment de détente en perspective.

Où ? Bowling de Huy, avenue Delchambre 10 à 4500 Huy. Rendez-vous à l'arrière de la gare de Namur (Boulevard du nord) à 10 h précises pour le covoiturage. Possibilité de prise en charge à la gare de Huy sur demande à 10 h 45. Retour prévu à la gare de Huy à 16 h, et à la gare de Namur à 16 h 45.

Tarif adhérent : 21 € (hors boisson), tarif plein : 26 € (hors boisson).

Vendredi 17 janvier : de 13 h 45 à 16 h 30 – Atelier de musique au Musée de l'Afrique

Pendant cet atelier, nous découvrirons la musique et les instruments d'Afrique centrale, ainsi que leurs principales caractéristiques. Il sera aussi question du rayonnement international de la musique africaine et de son influence sur des genres contemporains tels que le jazz, la soul, la salsa et le hip-hop. Bien entendu, nous pourrons essayer les instruments présentés, et pourquoi pas improviser notre concert !

Où ? Musée royal de l'Afrique centrale, Chaussée de Louvain 13 à 3080 Tervuren. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12 h 45. Possibilité de rendez-vous au même endroit à 12 h pour manger un sandwich à la gare (à préciser au moment de l'inscription). Retour prévu à la gare à 17 h 30.

Tarif adhérent : 10 €, tarif plein : 15 €. Attention, les inscriptions et paiements pour cette activité doivent nous parvenir avant le 31 décembre !

Le mardi 21 janvier : de 10 h à 12 h - Club nouvelles technologies à Marloie

Où ? Eqla Marloie, rue des Prés 3 à 6900 Marloie.

Tarif : 5 € (1ère participation gratuite), tarif plein : 10 €.

Prise en charge à la gare de Marloie sur demande à 9 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 12 h 30.

Agenda

Mardi 21 janvier : de 13 h à 15 h – Animation biblio

Dernière séance du cycle « Dans la joie et la bonne humeur, disent-ils ! ».

Découvrons la philosophie de vie positiviste de quelques auteurs, puis partageons ensemble nos propres pistes pour garder le sourire, ou le retrouver plus rapidement. N'hésitez pas à participer également le même jour à l'atelier « nouvelles technologies » de la matinée (voir ci-dessus) : prévoir pique-nique et boisson si tel est le cas.

Où ? Eqla Luxembourg, rue des Prés 3 à 6900 Marloie. Prise en charge à la gare de Marloie sur demande à 12 h 45 précises. Retour prévu à la gare à 15 h 30. Tarif : 2 €.

Jeudi 23 janvier : de 10 h à 12 h – Distillerie Gervin

Visite guidée de la distillerie dont l'équipe perpétue une tradition familiale avec respect imprégnée de savoir-faire et d'amour du bon. La réputation de la distillerie Gervin s'est aujourd'hui construite sur une gamme très diversifiée d'alcools, de liqueurs et d'apéritifs comme par exemple la « Drache nationale », le « Sale gosse » et d'autres aux noms bien belges.

Possibilité de participer également à l'activité de l'après-midi, décrite ci-dessous (pique-nique et boisson à prévoir si tel est le cas).

Où ? Distillerie Gervin, Grand Route 30b à 7604 Bagnies. Rendez-vous à la gare de Tournai à 9 h précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 13 h 30.

Tarif adhérent : 8 €, tarif plein : 13 €.

Jeudi 23 janvier : de 14 h à 16 h - Goûter dans le Tournaisis

Où ? Foyer Saint-Brice, rue Duquesnoy 55 à 7500 Tournai. Prise en charge sur demande à la gare de Tournai à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h 45.

Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Jeudi 30 janvier : de 10 h à 12 h – Les huiles essentielles à Marloie

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé. Pour en savoir plus, nous vous proposons une séance d'information. Possibilité de participer également à l'activité en après-midi, décrite ci-dessous (pique-nique et boisson à prévoir si vous désirez participer à la journée complète).

Où ? Eqla Luxembourg, rue des Prés 3 à 6900 Marloie.

Prise en charge sur demande à la gare de Marloie à 9 h 30 précises.

Tarif : 2 €.

Jeudi 30 janvier : de 13 h à 15 h 30 – Atelier créatif

Nous terminerons les réalisations, mais les nouveaux inscrits auront la possibilité d'apprendre la technique du macramé.

Où ? Eqla Luxembourg, rue des Prés 3 à 6900 Marloie. Prise en charge sur demande à la gare de Marloie à 12 h 45 précises. Retour prévu à la gare à 16 h.

Tarif : 5 € pour les nouveaux inscrits.

Vendredi 31 janvier : de 19 h 45 à 23 h – Théâtre audiodécrit « Un tramway nommé désir » à Louvain-la-Neuve

Un grand moment de théâtre en perspective (voir article page 16) ! Exceptionnellement, comme cette activité a lieu en soirée, un covoiturage de retour vers votre domicile peut être envisagé sur demande à l'inscription.

Où ? Atelier Théâtre Jean Vilar, rue du Sablon (derrière la Place Rabelais) à 1348 Louvain-la-Neuve. Prise en charge sur demande à la gare d'Ottignies à 19 h 15.

Tarif déficients visuels : 13 €, tarif accompagnants : 15 € (ces tarifs sont ceux demandés par l'ASBL Audioscenic).

Quelques dates à bloquer en février 2020, les inscriptions sont déjà ouvertes !

Jeudi 6 février : de 13 h à 16 h – Ciné papote « La gloire de mon père »

Un film audiodécrit d'Yves Robert sorti en 1990 d'après le roman de Marcel Pagnol paru en 1957. Durant les grandes vacances de l'été 1904, le jeune adolescent Marcel découvre les collines environnant Marseille. La vieille bastide louée par la famille devient le centre d'une sorte de paradis peuplé de personnages pittoresques.

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 en TaxiBus, accès par l'arrière du bâtiment Eqla). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12 h précises. Retour prévu à la gare à 17 h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Vendredi 7 février : de 10 h à 12 h – Animation bibliothèque : Cycle « Développer son esprit critique à travers la littérature »

Plus d'informations sur ce nouveau cycle dans le prochain numéro. Possibilité de participer à l'activité de l'après-midi décrite ci-dessous (pique-nique et boisson à prévoir si tel est le cas).

Où ? Eqla Hainaut, chaussée Impériale 91 bâtiment 4 à 6060 Gilly (métro Gazomètre). Prise en charge sur demande à la gare de Charleroi-Sud à 9 h 15 précises. Retour prévu à la gare à 13 h 30. Tarif : 2 €.

Vendredi 7 février : de 14 h à 15 h 30 – Cinéma en audiodescription à Charleroi « Pour vivre heureux »

Film de Salima Sarah Glamine et Dimitri Linder, avec Sofia Lesaffre, Zeerak Christopher et Pascal Elbé. Amel et Mashir, deux jeunes bruxellois, s'aiment en secret. Ni leurs parents, ni leurs amis ne se doutent de leur relation et encore moins de leur projet de passer l'été ensemble à Londres. Le jour où la famille de Mashir décide de le marier à sa cousine Noor qui est aussi l'amie d'Amel, c'est tout leur monde qui s'écroule. Comment pourront-ils sauver leur amour sans faire souffrir tous ceux qui les entourent ?

Où ? Cinéma Le Parc, rue de Montigny 58 à 6000 Charleroi. Prise en charge sur demande à la gare de Charleroi-Sud à 13 h 30 précises. Retour prévu à la gare à 16 h.

Tarif : gratuit mais inscription obligatoire.

Mardi 11 février : de 10 h à 16 h – Journée carnavalesque à Louvain-la-Neuve

Passons une journée amusante en préparant, confectionnant ou customisant un déguisement à partir de choses que vous apporterez ou que vous trouverez dans la caisse à votre disposition. Qui dit déguisement dit également grimage pour ceux qui le désirent.

Après avoir pique-niqué, préparons-nous à danser sur des rythmes endiablés ou non, en fonction de chacun. Nous terminerons par un goûter crêpes.

Où ? Salle Hepsilone, rue des Poètes 5 à 1348 Louvain-la-Neuve. Pour les transports adaptés, veuillez indiquer la rue des Arts 19. Rendez-vous à la gare d'Ottignies à 9 h 15 précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 17 h. Possibilité de covoiturage à partir de la gare sur demande à 8 h précises. Tarif adhérent : 5 €, tarif plein : 10 €.

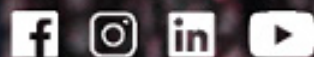
**Elise, 33 ans,
malvoyante, adore
jouer à cache-cache
avec ses enfants.**

#commetoutlemonde

Notre mission : accompagner les personnes aveugles
et malvoyantes pour leur permettre de vivre leur vie,
comme tout le monde.

Eqla - Boulevard de la Woluwe 34 bte 1 - 1200 Bruxelles - 02 241 65 68 - info@eqla.be

èqla



www.eqla.be