

VERS LA LUMIÈRE

éqla

Revue trimestrielle P-402006 N°422 - Octobre - Novembre - Décembre 2022



**LA DMLA : NE LAISSEZ PAS UNE
TACHE ENVAHIR VOTRE VUE**

Sommaire

Revue trimestrielle N° 422 – 2022

Page 3 • Édito

Pages 4-5-6 • Nouvelles d'Eqla

Pages 7-8 • Bon à savoir

Page 9 • Du cœur pour Eqla

Pages 10-13 • Dossier "Vivre avec la DMLA"

Page 14 • Nouvelles technologies

Page 15 • Ludothèque

Pages 16-19 • Bibliothèque

Page 20 • Livres en braille

Page 21 • Livres en grands caractères

Page 22 • Livres en audio

Page 23 • Bibliothèque

Pages 24-25-26 • Loisirs

Pages 27-37 • Agenda

Pages 38-39 • Eqla, c'est moi

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 : Mailing Factory

© 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

Photo de couverture :

Marguerite - un des visages de la campagne de sensibilisation « Ça nous regarde ! » sur la DMLA. © Eqla / Nicolas Curri

Notre siège social :

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

Accueil et permanence téléphonique :

Du lundi au vendredi :

de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Nos antennes :

Brabant wallon : Chez Regus - Place de l'Université 16 - 1348 Louvain-la-Neuve

Hainaut : Parc d'activités Héraclès - Chaussée Impériale 91 bte 5 (bâtiment 4) - 6060 Gilly

Namur : Espace Mundo - Rue Nanon 98 - 5000 Namur

Luxembourg : Rue des Prés 3 - 6900 Marloie

Service d'accompagnement social :

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

Bruxelles :

Margot Derolez / Marie Doumont - 02/241 65 68

Brabant wallon :

Aurore Walgraffe – 0493/09 86 52

Charleroi :

Brigitte Bamps – 0492/97 50 57

Hainaut occidental :

Maryline Debources – 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 : les ergothérapeutes

Célia Menegon et Manon Wilkin

peuvent être contactées par l'intermédiaire de l'accompagnatrice sociale.

Permanence aides techniques : 02/241 65 68
du lundi au vendredi de 9h à 16h

Chères lectrices, chers lecteurs,

On croit parfois que c'est dans le fracas des cris que se vivent les choses importantes. Cela peut être vrai. Mais pas toujours. Peut-être avons-nous oublié que l'importance se trouve parfois dans la marge, dans les murmures de fin silence, et dans tout ce qui passe inaperçu.

Marguerite avait 53 ans quand elle a appris que, un jour, elle allait sans doute perdre la vue. Comme 1 Belge sur 10 de plus de 50 ans, elle souffre de DMLA. Une maladie de la rétine ou, plus précisément, de la macula. Une maladie que beaucoup croient connaître, mais qui passe trop souvent inaperçue.

C'est parce qu'il n'existe pas de traitement pour la DMLA qu'Eqla consacre sa grande campagne annuelle « Ça nous regarde ! » et le dossier de ce *Vers la Lumière* à cette maladie. Du 8 au 16 octobre, quelques centaines d'affiches placardées aux abribus du TEC et de la Stib inviteront les passants à réaliser un test de dépistage. Un test et des affiches qui peuvent vous sauver la vue.

C'est avec la volonté d'informer, de sensibiliser, d'inclure plutôt que de victimiser, que nous avons conçu cette campagne. Après une magnifique soirée de Gala, le programme de notre centenaire s'achève par deux expositions « Sans vues, cent perceptions », à découvrir au Delta de Namur. D'un côté des artistes voyants réalisent une œuvre qui sollicite d'autres sens que la vue et de l'autre, des artistes déficients visuels produisent une œuvre photographique. Qui a dit que l'art inclusif n'existait pas ?

Dans ce nouveau numéro du *Vers La Lumière*, vous trouverez un article sur les consultations « basse vision » dédiées aux personnes déficientes visuelles, sur les meilleurs podcasts pour s'informer et se divertir et sur Louis Braille, dont le code tactile reste plus que jamais d'actualité. Plus loin, vous découvrirez aussi nos nouveaux jeux, les coups de cœur de notre bibliothèque et, comme d'habitude, les nouveautés en braille, en grands caractères et sur support audio ! En fin de magazine, vous retrouverez notre rubrique « Eqla, c'est moi » avec l'interview de Philip, formateur Nouvelles technologies chez Eqla.

Enfin, comme chaque trimestre, vous retrouverez aussi les activités prévues à partir de novembre jusqu'à février 2023. De quoi affronter l'hiver avec le sourire et un peu de chaleur humaine... Ce n'est pas parce que votre vue est limitée que votre vie doit l'être.

Dans l'espoir de toujours mieux vous accompagner, je vous souhaite une bonne lecture,

Bénédicte Fripiat
Directrice générale

Nouvelles d'Eqla

EQLA DANS LA PRESSE



Bouli Lanners, donneur de voix.

Les stars continuent de défiler dans les bureaux d'Eqla. Après Jean-Luc Fonck, Bruno Coppens et tant d'autres, c'est Virginie Hocq qui nous a fait le plaisir d'enregistrer une nouvelle pour le projet « Donneurs de Voix ». Début septembre, la comédienne a accordé une interview « Tac au tac » au magazine *Moustique* dans laquelle elle raconte l'enregistrement de la nouvelle et son amour pour Eqla.

Comme elle est généreuse, elle a profité de son passage chez nous pour tourner notre nouvelle vidéo de campagne à son image : pétillante à souhait ! (plus d'infos en page 13). Fin septembre, l'auteure Isabelle Bary et Rafal Naczyk, notre porte-parole, étaient interviewés sur la chaîne de radio *La Première* (RTBF) et dans les pages du journal confessionnel *Dimanche*. L'occasion de revenir sur le travail d'accès à la culture réalisé par Eqla et de lever le voile sur l'enregistrement de la nouvelle « Le monde selon Gabriel », lue par l'acteur François Damiens. Enfin, ce mois-ci, vous pourrez retrouver une interview exclusive de Bouli Lanners dans *Paris Match Belgique*. L'acteur a enregistré la nouvelle d'Eric Piette, « Légère altitude ».

Le 12 août, le journal *Le Soir* a consacré un dossier de fond à l'audiodescription. « La RTBF, qui n'a pas vocation à produire elle-même de l'audiodescription, remplit-elle sa mission ? L'offre de séries et films audiodécrits est-elle de qualité ? », s'interroge *Le Soir* sous la plume du journaliste Alain Lallemand, qui pointe aussi une dérive low cost de l'audiodescription francophone. L'occasion pour Jeremy De Backer, notre directeur du pôle Culture, d'expliquer le travail réalisé par la plateforme d'audiodescription (créée avec *Les Amis des Aveugles* et *La Lumière*).

L'objectif de cette plateforme : développer l'accessibilité dans le secteur audiovisuel, en travaillant de manière concertée sur des thématiques, afin de conscientiser les professionnels et politiques concernés par le sujet. Depuis un an, un panel de volontaires, des différentes associations, fournit des évaluations crédibles et objectives des audiodescriptions aujourd'hui disponibles en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ces évaluations pourront éventuellement devenir un outil dans les mains de l'autorité-arbitre qu'est le CSA et améliorer les pratiques concrètes d'audiodescription.

LES 100 ANS D'EQLA : SANS VUES, CENT PERCEPTIONS, UNE EXPOSITION À « VOIR » DIFFÉREMMENT

Accéder à l'art, à la culture, c'est ouvrir son regard sur le monde. Pour une personne déficiente visuelle, c'est un besoin aussi vital que celui de s'évader. Mais, quand les yeux font défaut, comment accéder à l'art ?

Eqla a balayé ce qui se fait déjà, à savoir des visites adaptées, en proposant un concept différent : inverser le processus et imaginer une exposition d'œuvres qui, dès le départ, sont conçues pour ne pas être vues et, par conséquent, ne nécessitent pas d'adaptation.


Dans le cadre de cette exposition inédite, huit artistes d'horizons différents ont été invités à créer chacun une œuvre autour des sens et de la perception. Une œuvre qui sera découverte sans la vue, mais plutôt au travers d'autres sens qui nous lient : le toucher, l'ouïe ! Une démarche et un thème volontairement inclusifs, mais aussi un défi en termes de création.

Deuxième projet : huit personnes déficientes visuelles membres d'Eqla ont participé à un atelier photo animé par le photographe Olivier Calicis. Le but est de sensibiliser le public aux ressentis et aux émotions des personnes aveugles ou malvoyantes, à leur perception de l'environnement et de l'espace qui les entoure. Un sacré défi photographique qu'elles ont relevé avec brio.

Pour les 100 ans d'Eqla, nous vous invitons donc à deux expositions. D'un côté, des artistes voyants réalisent une œuvre appréhendée sans la vue et de l'autre, des artistes déficients visuels produisent une œuvre photographique, oh combien visuelle !

Ce double projet sera exposé au DELTA, espace culturel à Namur. Différentes médiations sont prévues : des visites pour les membres d'Eqla (voir page 31 de l'Agenda) ; des sensibilisations pour les écoles de Namur, organisées avec nos formateurs ainsi que des ateliers créatifs et inclusifs pour enfants durant la première semaine de janvier 2023.

VOUS VOULEZ VISITER L'UNE DE NOS EXPOS ?

 **Lieu** : LE DELTA – Espace Culturel Provincial.
Avenue Fernand Golenvaux, 18 à 5000 Namur.

➤ **Vernissage** : jeudi 17 novembre à 18h.

➤ **Horaires de l'expo** : du vendredi 18 novembre au dimanche 8 janvier 2023.

Du mardi au vendredi de 11h à 18h. Samedi et dimanche de 10h à 18h.

Nouvelles d'Eqla

LES 100 ANS D'EQLA : DES HISTOIRES EN MOTS ET EN PODCASTS



Découvrez les podcasts « Eqla de vies » sur les 100 ans d'Eqla.

Depuis le début de l'année, Eqla diffuse une série de nouvelles audio originales écrites par de grands noms de la littérature belge et mises en voix par des artistes belges. Ces nouvelles sont disponibles gratuitement sur notre site de campagne www.donneursdevoix.be et les plateformes Apple Podcasts, Deezer et Spotify. Cet été, vous avez pu découvrir « Le séisme », écrit par Victoire de Changy et lu par la comédienne Myriem Akheddiou ainsi que « Son ange », une nouvelle de Michel Torrekens mise en voix par la comédienne et humoriste Virginie Hocq. Dans ce texte torride, Solange « découvre » les autres, le corps et la chair à travers le toucher.

En septembre, c'est l'acteur François Damiens qui a rejoint notre casting en prêtant sa voix au « Monde selon Gabriel », écrit par Isabelle Bary. Avec « Le monde selon Gabriel », l'auteure nous plonge dans un univers où les gouvernements privent petit à petit les citoyens de tous leurs sens, à l'exception de la vue et de l'ouïe, stimulées à l'excès. Gabriel, lui, est différent. Parviendra-t-il à transmettre sa saveur de vivre ? Enfin, ce mois-ci, Eqla diffuse « Légère altitude » d'Eric Piette. Acteur engagé, Bouli Lanners a enregistré la nouvelle dans son atelier de peinture, sur les hauteurs de Liège. Cette nouvelle audio nous plonge dans le quotidien de Joël, un « voyageur hypnotisé dans un compartiment de train de nuit », porteur d'un lourd secret.

Toujours dans le cadre de notre centenaire, Julie Luyckx (formatrice volontaire chez Eqla) et Nicolas Curri (chargé de communication) sillonnent la Belgique pour tendre le micro à celles et ceux qui ont marqué l'histoire d'Eqla. Leurs rencontres ont donné naissance à une série de podcasts disponibles sur www.eqladevies.be et vos plateformes d'écoute préférées. Après avoir rencontré Jeanne, Colette, Monique et Freddy, notre duo de reporters a interviewé Pascale, une des plus anciennes accompagnatrices scolaires d'Eqla. À partir du 26 octobre, vous pourrez aussi découvrir le témoignage d'Angela, qui a travaillé chez Eqla dans différentes fonctions pendant 35 ans. Et dès le 23 novembre, vous pourrez écouter le témoignage de Linda, qui a réalisé toute sa carrière chez Eqla. Enfin, pour le dernier épisode de cette série, nous vous proposons une petite surprise en fin d'année.

Soyez à l'écoute et restez branchés sur nos réseaux !

LA CONSULTATION « BASSE VISION »

Régulièrement, Eqla organise des consultations de basse vision, en collaboration avec notre partenaire Ergra-Engelen.

Qu'est-ce que c'est ?

La consultation est gérée par un opticien spécialisé dans les aspects de basse vision. Lors du rendez-vous, il réalisera plusieurs tests dans le but de déterminer la meilleure façon de répondre aux difficultés d'une personne déficiente visuelle. Les tests visuels seront orientés en fonction du rapport ophtalmologique (ce rapport mentionne des données telles que l'acuité visuelle, le champ visuel, un schéma de Goldman...). L'opticien spécialisé prendra également en compte les sensibilités (photosensibilités, contrastes...) et les difficultés rencontrées dans les tâches quotidiennes.


Grâce à ce bilan, l'opticien basse vision proposera également de tester des aides visuelles et techniques qui pourraient répondre aux besoins et demandes des personnes déficientes visuelles (lunettes-loupes, loupes éclairantes, filtres médicaux, éclairage spécifique...). Si les aides testées augmentent le confort quotidien, l'opticien en basse vision pourra effectuer la commande du matériel choisi et enverra un rapport à titre informatif à l'ophtalmologue.

Quelles sont les conditions ?

La consultation se fait uniquement sur rendez-vous préalable, dans l'une des antennes d'Eqla. Elle dure une heure en moyenne. Lors du premier rendez-vous, il est indispensable de se munir d'un rapport ophtalmologique complet pour permettre à l'opticien basse vision de mieux guider les tests de matériels. N'hésitez pas à demander un rapport ophtalmologique type (sur papier ou en PDF) auprès d'Eqla.

La consultation est payante (25 euros) directement auprès d'Ergra-Engelen, par carte bancaire ou en liquide. Le montant de la consultation est déduit d'un éventuel achat de matériel.

COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

 **Par téléphone** : auprès de Mme Brigitte BAMPS (pour Gilly) : 0492 97 50 57
auprès de Mme Yesmina OUEHHABI (pour Bruxelles) : 02 241 65 68
auprès de Mme Justine JEANMOYE (pour Marloie) : 0492 97 50 55

Prochaine consultation : ➤ le 04/11/2022 à Bruxelles.

Bon à savoir

VOYAGER SUR LE RÉSEAU DU TEC ET DE LA STIB GRATUITEMENT



Le statut BIM permet d'obtenir des abonnements gratuits aux transports en commun. Ici, deux bus de la STIB sur la place Flagey à Bruxelles.

© STIB

Depuis le 1^{er} septembre 2022, le coût de l'abonnement annuel de la TEC pour les voyageurs âgés de 65 ans et plus est passé de 36 € à 12 euros ! Une fameuse économie en ces temps de crise...

L'abonnement reste gratuit pour les personnes de plus de 65 ans qui bénéficient du statut BIM. Cet abonnement donnera accès à l'ensemble du réseau TEC, y compris les lignes Express.

Qu'en est-il sur le réseau de la STIB (Bruxelles) ?

Le coût de l'abonnement annuel reste à 60 € pour les personnes de plus de 65 ans, mais il est également gratuit pour celles et ceux qui bénéficient du statut BIM.

Pour bénéficier de l'abonnement, vous devez posséder une carte MOBIB nominative. Le coût de cette carte unique est de 5 €.

Cumulez vos abonnements sur votre carte MOBIB nominative :

Il est possible de cumuler les deux formules d'abonnement (TEC + STIB) sur la même carte MOBIB.

Rappelons que les personnes déficientes visuelles reconnues pour une incapacité d'au moins 90 % et qui sont titulaires d'une carte nationale personnelle de réduction sur les transports en commun voyagent gratuitement sur les réseaux TEC, STIB, De Lijn, et sur les lignes de la SNCB.

Du cœur pour Eqla

MES SEMBLABLES ET MOI, PAR MESSAOUDA MATMOUR



Mme Messaouda Matmour.

Madame Messaouda Matmour est accompagnée par Flore, accompagnatrice sociale chez Eqla. Elle nous a écrit un texte poignant suite à la Journée du « Merci », organisée le 27 juin dernier pour... *remercier* tous nos membres, nos donateurs et nos sympathisants. Nous avons souhaité partager ce poème avec vous.

Mes semblables et moi.

Allons le cœur ballant, avançons

Ne Pas reculer.

Pour les âmes charitables qui sont à nos côtés, qui nous soutiennent, qui nous entourent,
Ne pas heurter.

Par la force des choses et devant l'évidence, nous sommes résignés Mais n'oublions
surtout pas ! Nous Sommes privilégiés.

Combien de gens sont dans l'oubli, nous autres, comme des gens normaux, nous
sommes en pleine activités, entretemps un resto, une rencontre inattendue, des éclats
de rire sans mesure ...

Mais que dire ?

C'est juste délicieux à vivre.

Des états-âmes pourraient arriver, ils doivent être vite balayés.

Ne pas désespérer.

Allons ! Mes chers amis, soyons prêts, encore des jours meilleurs à saisir, sans tarder.

A nous de jouer.

Nous allons, peut-être, surprendre et certainement nous surprendre.

Let's go,

Ce n'est pas fini, de volonté, nous sommes bien armés.

Ils se démêlent, ils se décarcassent pour que tout soit en place.

Ils ne laissent rien au hasard, comme à chaque fois ; nous avons droit à un moment de
sérénité et de bienveillance.

Autant que vous êtes et pour Tout ce que vous faites, nous ne vous le dirons jamais
assez :

« Un grand merci. »

« ÇA NOUS REGARDE ! » 2022 : EQLA LANCE UNE CAMPAGNE SUR LA DMLA

Du 8 au 16 octobre 2022, Eqla lance la campagne annuelle « Ça nous regarde ! » pour sensibiliser le grand public à la DMLA et inciter au dépistage. À cette occasion, des affiches et des écrans logés, entre autre, aux arrêts de la Stib et du TEC inviteront les passants à réaliser un test qui peut « leur sauver la vue ».

Notre durée de vie augmente, et avec elle, le risque d'être atteint d'une maladie liée à l'âge. La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est en Belgique une cause importante de malvoyance après 60 ans et la première cause de cécité chez les personnes âgées dans les pays occidentaux. La maladie s'installe le plus souvent insidieusement mais depuis quelques années, on dénombre de plus en plus de cas de DMLA précoce, dès l'âge de 50 ans. La maladie apparaît aussi de plus en plus tôt sous sa forme agressive. D'où la volonté d'Eqla de sensibiliser au mieux le public belge. Car un simple test inspiré de la grille d'Amsler et un rendez-vous chez l'ophtalmologue peuvent vous sauver la vue.

La DMLA : une maladie insidieuse et sans traitement

Marguerite a découvert sa maladie à 53 ans. « À l'époque, j'étais enseignante. Je travaillais souvent le soir. À un moment, j'ai commencé à voir des étoiles... Comme c'était répétitif, j'ai cru que c'était de la fatigue. Jusqu'au jour où, au volant de ma voiture, tout est soudain devenu sinueux. Les lignes droites étaient devenues courbes, les panneaux de signalisation étaient renversés. Je n'ai pas compris ce qu'il m'arrivait. »

Aujourd'hui âgée de 76 ans, Marguerite a de grandes difficultés à lire et à reconnaître les visages. Elle voit les lignes droites déformées, gondolées, les gens qu'elle croise ne sont que de vagues silhouettes, les couleurs sont plus fades et désormais, une tache noire (appelée « scotome ») est apparue de façon permanente au centre de son champ de vision.

Comme 10 % des plus de 50 ans, Marguerite souffre de DMLA. Qu'est-ce que c'est ? « La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la destruction des cellules visuelles dans la macula, la région centrale de la rétine, pile dans l'axe de la vision », explique le Dr. Régine Albert, rétinologue et l'une des plus grandes spécialistes belge de la DMLA.

Il existe deux formes de DMLA :

- la DMLA humide se développe à la suite d'une fuite vasculaire (hémorragie ou œdème) qui imbibe la rétine maculaire, la soulève légèrement et finit par la détruire ;
- dans la forme sèche de la DMLA, il n'y a pas de fuite vasculaire. Simplement, les cellules visuelles de la macula s'éteignent et ne se régénèrent pas.

Vivre avec la DMLA



Marguerite, touchée par la DMLA à l'âge de 53 ans.

Ancienne institutrice, elle a dû mettre fin à sa carrière très brutalement. Elle témoigne : « J'avais une vie très active et on m'annonçait que j'allais perdre la vue. Progressivement, j'ai eu du mal à distinguer les petits caractères, puis les gros ; le peu de vision qui me restait au milieu de l'œil a continué à se dégrader, et j'ai dû arrêter de lire, de conduire et de travailler. »

Une fois la maladie installée, elle entraîne une perte progressive de la vision centrale. Les détails et les couleurs deviennent flous, les activités de précision de plus en plus difficiles, on ne reconnaît plus les pièces de monnaie ni les visages, on ne distingue plus les images à la télévision, la lecture devient parfois impossible, il faut arrêter de conduire.

« À l'époque, la maladie était peu connue et avec le temps, ma vue a très mal évolué, confie Marguerite. À présent, j'ai une forme sèche de DMLA à l'œil droit, pour laquelle il n'existe pas de traitement. Mon œil gauche, lui, est atteint d'une forme dite 'humide' ».

LA DMLA TOUCHE 10 % DE LA POPULATION DE PLUS DE 50 ANS

La Dégénérescence Maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie dégénérative de la zone centrale de la rétine (la macula), qui débute vers l'âge de 50 ans. Sa fréquence s'accroît avec l'augmentation de l'espérance de vie, permettant d'estimer que 30 % des personnes de plus de 75 ans en sont potentiellement touchées. Première cause de malvoyance dans les pays industrialisés chez l'adulte, elle concerne environ 200.000 personnes en Belgique, et ce chiffre pourrait doubler d'ici 20 ans. Elle entraîne une perte progressive de la vision centrale. Un dépistage précoce permet de ralentir les effets de la maladie.

Pendant plusieurs années, des injections de médicament dans l'œil gauche lui ont permis de ralentir l'évolution de la maladie. Mais la DMLA, comme beaucoup d'autres maladies de la rétine, ne se guérit pas. « Il n'existe pas de traitement pour remplacer les cellules visuelles perdues à cause d'une forme sèche, explique le Dr. Régine Albert. Par contre, il est possible de stabiliser une DMLA humide en "colmatant" la fuite vasculaire par laser ou injection de médicament dans l'œil. Si le suivi est régulier et en l'absence de nouvelle fuite vasculaire, la vision peut s'améliorer. »

Une maladie en nette progression

L'origine de cette maladie n'est pas encore bien connue. La première cause est bien entendu l'âge, mais on sait que l'existence d'antécédents familiaux augmente le risque et justifie un contrôle ophtalmologique des apparentés pour un dépistage précoce des lésions prédisposantes (drüsen) puis un suivi et des conseils de prévention, en particulier l'éviction du tabac et le port de verres filtrant les rayons ultra-violet. D'autres facteurs ont également été identifiés comme la surcharge pondérale, ou encore l'état cardiovasculaire.

La lumière bleue, soupçonnée d'être un toxique puissant pour les yeux, pourrait aussi accélérer le développement de la DMLA. Trois études ont démontré le lien avec l'exposition à la lumière bleue (et donc aux écrans), dont l'une montrait qu'elle avançait de dix ans le risque de développer une DMLA. Alors qu'il y a quelques années, les premiers signes de la maladie n'apparaissaient pas avant 60 ans, on observe aujourd'hui que 1 % de la population présente un début de DMLA entre 50 et 55 ans, c'est-à-dire lorsque ces personnes sont encore actives. Non seulement, on a de plus en plus de cas de DMLA précoce, mais la maladie apparaît aussi de plus en plus tôt sous sa forme agressive.

Un réflexe : faites-vous dépister !

Comment lutter ? Guérir n'est pas encore possible, mais grâce aux recherches médicales, on sait désormais mieux prévenir, détecter, et ralentir la maladie. D'ici 5 à 10 ans, de nouveaux traitements permettant de réduire la fréquence des injections et/ou d'améliorer leur efficacité devraient être disponibles. « Dans un avenir plus lointain, on espère pouvoir guérir la DMLA humide ou sèche en fabriquant une macula toute neuve via des greffes de cellules de rétine, obtenues à partir de cellules souches ou en intégrant des implants rétiniens (des dispositifs électroniques imitant la fonction de la rétine) dans l'œil », confie le Dr. Albert.

Pour l'heure, seul un dépistage et un diagnostic précoce permettent de mettre toutes les chances de votre côté. « Un examen du fond de l'œil pratiqué par un ophtalmologue permet de dépister des lésions prédisposant à la maladie, ou d'en identifier les premières atteintes, avant même qu'aucun symptôme ne soit ressenti. Nous savons désormais que la stabilisation de l'évolution de la maladie dépend de la rapidité avec laquelle le premier traitement est apporté », confie le Dr. Régine Albert. Plus la prise en charge est rapide, meilleures sont les chances de récupération et de stabilisation ! Le dépistage précoce est donc crucial, surtout en cas d'antécédents familiaux. Dès l'âge de 45 ans, lors des premières corrections de la presbytie, il est indispensable de consulter régulièrement son ophtalmologue.

Vivre avec la DMLA



Testez votre vue avec Virginie Hocq !

Le test de la grille d'Amsler permet de dépister les symptômes de la DMLA. Il peut vous sauver la vue.

➤ Faites le test en 4^e de couverture de ce VLL, aux abribus de la Stib et du TEC, ou sur notre site de campagne : www.canousregarde.be.

Plus d'infos ?

➤ Scannez ce QR code pour découvrir notre clip de campagne et plus d'infos sur la DMLA.



UN DÉPISTAGE PRÉCOCE PEUT VOUS SAUVER LA VUE

Un dépistage précoce de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est primordial, il peut vous sauver la vue. La DMLA est une maladie chronique. Plus la prise en charge est rapide, meilleures sont les chances de récupération et de stabilisation.

➤ Nous conseillons un dépistage régulier chez votre ophtalmologue à partir de 55 ans, et à partir de 50 ans s'il y a des cas de DMLA dans votre famille.

5 BONNES RAISONS DE CONSULTER VOTRE OPHTALMOLOGUE

Certains signes permettent de déceler une maladie touchant la macula :

- Si vous observez une baisse rapide de la vision d'un des deux yeux.
- Si vous avez la sensation de voir les lignes droites déformées ou ondulées.
- Si vous voyez l'apparition/aggravation d'une tache centrale dans le champ de vision.
- Si vous rencontrez des difficultés à distinguer les visages, lire ou réaliser une activité nécessitant une vision fine (couture, bricolage...).
- Si vous ressentez le besoin de plus de lumière lors de la lecture.

Nouvelles technologies

DES MILLIERS DE PODCASTS POUR S'INFORMER ET SE DIVERTIR !

Les fabricants et éditeurs de logiciels dévoilent régulièrement des nouveautés et améliorations de l'accessibilité ou de l'ergonomie des outils numériques.

Qu'est-ce qu'un podcast ? C'est la diffusion de contenu audio sur internet.

Disponible en ligne dès les années 2000, ce format rencontre un succès grandissant depuis et a été adopté par tous les petits et grands médias.

Rien qu'en francophonie, on dénombre 850 000 podcasts actifs, soit plus de 30 millions d'audios disponibles.

Comment écouter les podcasts ?

Plusieurs applications sur smartphone sont accessibles et gratuites. On trouve nativement sur l'iPhone l'appli « Apple Podcasts » et sur Android, « Google Podcasts ». Mais il en existe des dizaines d'autres, comme « Podcast Addict », « Podcast Republic », etc.

Il est aussi possible d'écouter les podcasts sur son ordinateur, en utilisant le lecteur (player) affiché sur la page web.

Des podcasts sont également accessibles sur votre smartTV, par exemple sur Auvio ou Arte.

Enfin, il est possible d'écouter très simplement une sélection de podcasts avec Voxiweb ou VoxiTV.

Quels podcasts écouter pour commencer ?

Découvrez les podcasts créés pour fêter les 100 ans d'Eqla :

- Donneurs de voix sur www.donneursdevoix.be et Eqla de Vies sur www.eqladevies.be
- Pour tout savoir sur les technologies, écoutez « Edencast.fr » ou « oxytude.org ».
- À la recherche de contenus culturels et informatifs ? Explorez les podcasts diffusés par vos stations de radio préférées.

Vous éprouvez des difficultés à écouter vos podcasts ? Pour en savoir plus sur les podcasts et la façon de les écouter, rendez-vous au club « nouvelles technologies » !

À CHAQUE JEU SA FICHE



Confinée mais pas désœuvrée, la ludothèque a relevé le défi de vous animer à distance par visioconférence.

Cet été, nous avons transformé ces animations en fiche de jeu, en format soit papier, soit numérique à louer au même titre qu'un jeu pour revivre chez vous ces instants distrayants, relaxants et toujours ludiques.

Testez nos jeux à distance !

Il en existe plus d'une centaine et elles s'organisent toutes de la façon suivante. On vous explique succinctement le principe de jeu, sa durée, le nombre de joueurs et l'âge requis. À quelques exceptions près, il ne faut aucun matériel.

Alors que la partie commence entre amis, en famille, entre collègues et même seul pour certains jeux.

Vous avez envie :

- d'absurdité, de répondre aux consignes les plus folles comme comparer l'incomparable : la vitesse de chute d'une goutte de pluie avec le poids de la plus grosse citrouille du monde ?
- de battre votre adversaire et reconnaître de la musique interprétée en chuchotant, en sifflant ou en jouant du kazoo?
- de chauffer vos méninges avec des messages à décoder, des solutions à deviner ?

La ludothèque vous offre toutes ces options: il n'y a plus qu'à choisir parmi cette sélection et plus encore !

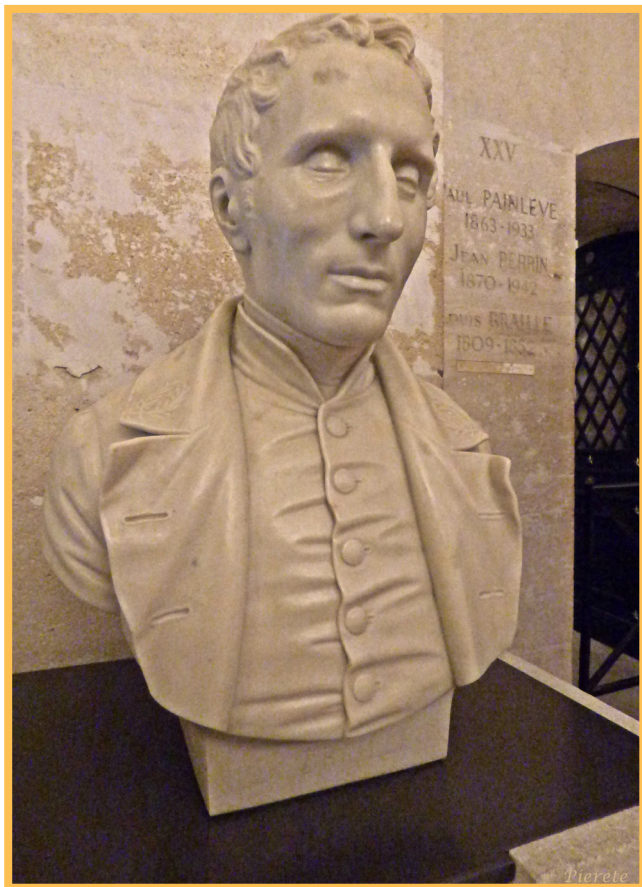
De plus, à partir de novembre nous continuerons à produire de nouvelles fiches de jeu de ce même type issues cette fois-ci de nos animations ludiques. Vous ne pouvez pas assister à l'animation ludo, ou vous voulez rejouer à un jeu ? Pas de problème, ce sera possible !

Vous souhaitez découvrir nos jeux ?

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à prendre contact avec **Céline Piette et Sophie Janin**, ludothécaires et animatrices :

- par téléphone au 02/241 65 68
- par mail à ludotheque@eq1a.be.

SI LE BRAILLE M'ÉTAIT CONTÉ



Le buste de Louis Braille au Panthéon.

Inventé au début du XIX^e siècle, le code tactile de Louis Braille est toujours aussi efficace. Mais qui est l'inventeur de cet incroyable outil d'émancipation ?

Depuis 2019, les Nations Unies ont ajouté à leur calendrier le 4 janvier comme étant la journée mondiale du braille.

Une occasion, partout dans le monde, pour mettre en avant les initiatives qui rendent la société plus inclusive pour les personnes déficientes visuelles. Mais le braille, c'est quoi ? Et qui était son inventeur, Louis Braille, qui a laissé son nom dans l'histoire ?

Louis Braille est né le 4 janvier 1809 non loin de Paris. À 3 ans, en jouant avec les outils de son père, il se blesse aux yeux et perd la vue. Il parvient à entrer à l'Institut royal des jeunes aveugles, une des rares écoles à l'époque qui accueille les enfants déficients visuels. Très vite, il se rend compte que les livres adaptés ont des systèmes d'écriture qui prennent beaucoup de place ou qui sont complexes.

Il a 18 ans quand il met au point la première version de ce qui sera l'écriture braille.

Dans cette écriture, les caractères sont formés par des combinaisons de un à six points en relief. Dès le départ, Louis Braille ne se limite pas aux 26 lettres de l'alphabet mais prévoit la transcription des caractères accentués, des signes mathématiques et musicaux mais aussi de la ponctuation.

Aujourd'hui, le braille est utilisé dans le monde entier, s'adaptant aux spécificités des différentes langues et aux besoins mathématiques et informatiques de notre époque. Le braille prenant plus de place que son équivalent en version imprimée, certains pays utilisent le braille abrégé pour gagner de la place. Ce n'est pas le cas en Belgique où il est très peu enseigné de nos jours au profit du braille intégral.



Plaque en hommage à Louis Braille, Boulevard des Belges, Lyon. Il est écrit "Louis Braille" en braille.

Et chez Eqla ? La bibliothèque propose :

- de nombreux livres en braille, pour la plupart produits depuis des décennies par le centre de transcription ; les plus récents sont également disponibles en braille numérique via notre catalogue en ligne (www.biblio.eqla.be) ;
- un fond papier de partitions musicales en braille, principalement pour piano ou orgue ;
- des livres tactiles pour permettre aux enfants et aux plus grands de découvrir les histoires au travers d'illustrations soignées mais également de commencer à lire le braille ;
- des livres en braille recto avec double interligne permettent aux lecteurs adultes débutant d'avoir accès à des textes courts, avec un vocabulaire simple, tout en étant écrits pour des adultes et non pour des enfants ;
- des livres sur le braille, en braille, ou en noir via notre centre de documentation Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter la bibliothèque et, pourquoi pas, à emprunter la biographie de Louis Braille qui est disponible en braille et en audio.

EDMOND, LE 13 JANVIER AU THÉÂTRE DE NAMUR

Avec Edmond, plongeons dans l'univers haut en couleurs de l'écrivain Alexis Michalik. Récompensée par cinq Molières lors de sa création (dont celui du meilleur auteur), cette pièce rythmée et virevoltante vous fera rire autant qu'elle vous touchera.

Si de nombreuses représentations furent annulées en temps de pandémie, rien n'empêchera cette fois les douze brillants comédiens de vous émerveiller dans une mise en scène assurée par Michel Kacenenbogen. L'audiodescription sera assurée par notre partenaire Audioscenic.

L'histoire se déroule à Paris, en 1897. Edmond Rostand est alors jeune père de famille et écrivain déçu par le manque de succès qu'a suscité sa dernière pièce. En désespoir de cause, il promet à Constant Coquelin, comédien célèbre et influent, une pièce héroïque en vers. Un chef-d'œuvre. Un monument. Coquelin accepte, très enthousiaste. Le problème, c'est que Rostand n'en a pas encore écrit le moindre alexandrin... Comment viendra-t-il au bout de l'écriture de son futur chef-d'œuvre, *Cyrano de Bergerac* ?

Plus d'info : voir p. 35 de cet Agenda.

PORTÉE-PORTRAIT : LA DÉFINITION DU BONHEUR DE CATHERINE CUSSET

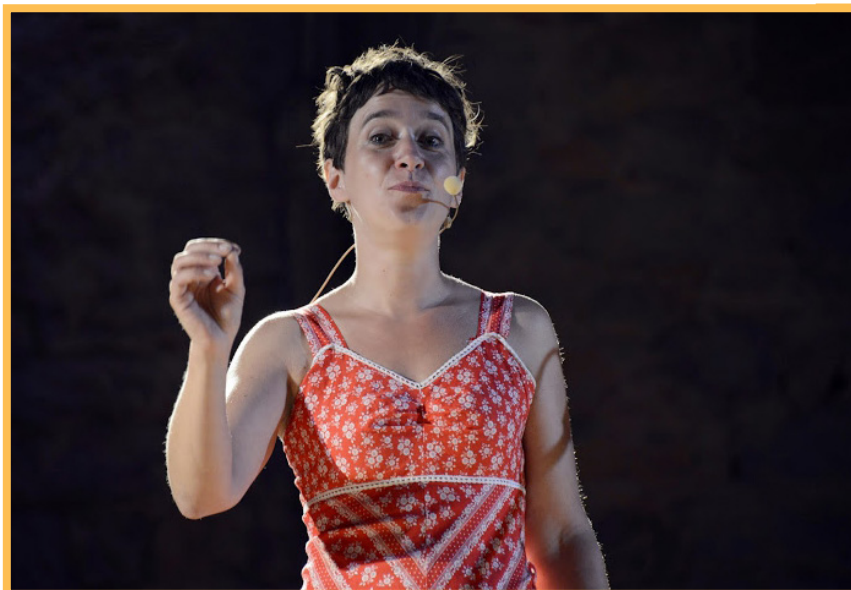
La maison Autrique nous accueille le 14 novembre à 13h30 pour une après-midi « Portée-portrait », lecture-spectacle valorisant un texte par une mise en voix et en musique. La définition du bonheur, roman de Catherine Cusset, suit le parcours de deux femmes, Clarisse et Ève, durant une quarantaine d'années. Il interroge surtout le rapport au corps et son évolution du début de l'âge adulte à la vieillesse. On y parle de désir, de séduction, de maternité, de relations humaines avant tout. C'est un roman tout en nuances, délicatement écrit et très intimiste.

À l'issue du spectacle, les participants auront l'occasion de rencontrer l'auteure afin de partager leur ressenti et leurs questionnements.

Vous pouvez vous procurer le roman à la bibliothèque en audio, et en grands caractères.

En février, une autre sortie « Portée-portrait » vous est proposée autour du roman *L'été sans retour* de Giuseppe Santoliquido (voir p. 29-30 et p. 37 de l'Agenda).

LUNE BLANCHE : SPECTACLE DE CONTES PAR CINDY SNEESSENS



Artiste belge, Cindy Sneessens est une conteuse hors pair.

Le 18 janvier, pour fêter la nouvelle année, la bibliothèque vous offre un cadeau sans ruban ni emballage : un spectacle de l'envoûtante Cindy Sneessens.

Nourrie de nature, pétrie de poésie, cette artiste tendre et généreuse s'est construite en empruntant les chemins de traverse, loin des écoles, farouche à toute autorité. Un jour, par hasard, le conte est entré dans sa vie et n'en est plus sorti. Elle en a fait son métier, d'abord en autodidacte. Elle accepte les conseils d'Henri Gougau, conteur de long chemin qui l'aide à s'épanouir, à trouver le fil la reliant à son public. Elle part ensuite faire route durant deux ans, revient enrichie de ce voyage initiatique. Depuis, elle tourne dans de nombreux lieux pour le plaisir des amoureux d'histoires.

« Lune blanche » est un spectacle de l'instant. Quels contes l'ambiance du jour va-t-elle inspirer à l'artiste ? Quels récits se bousculeront dans son esprit pour vous parvenir aux oreilles ? Nul ne le sait... Mais une chose est sûre : vous en sortirez émerveillés ! La représentation sera suivie d'un verre de l'amitié.

Plus d'infos : voir p. 36 de cet Agenda.

Infos pratiques & inscriptions

► Nous sommes disponibles au numéro 02 240 79 96 du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, et le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 15h.

► Vous pouvez aussi nous écrire à bibliotheque@eqla.be et consulter notre site www.biblio.eqla.be qui reprend toutes les informations données dans cet article.

BRAILLE

Le parfum : histoire d'un meurtrier, de Patrick Süskind (1993)

Histoire abominable et drôle d'un homme très particulier, poussé au meurtre par la puissance de son odorat. Réf. 6070-10

Dans le musée de Reims, de Daniele Del Giudice (2009)

Barnaba est en train de perdre la vue et consacre son temps à contempler des tableaux au musée de Reims où il fait la connaissance d'Anne...

Réf. 5907-1

Poisson-Lune, de Alex Rousseau (2004)

Ce récit vivant donne la parole à un adolescent bien dans sa peau malgré son handicap de la vue : son chien, ses amis, les odeurs le rendent heureux. Même l'amour est au rendez-vous... À partir de 12 ans. Réf. 5455-2

Le fantôme du théâtre, de Christophe Lambert (2010)

Quand il pénètre dans le théâtre qu'il vient d'acheter, Gabriel de Saint-Amant est envahi par des odeurs de poussière, de vieux tissus... La présence des êtres qui y ont joué et dansé est presque palpable. Et Gabriel n' imagine pas encore à quel point... À partir de 9 ans. Réf. 5735-1

Le tableau ensorcelé, de Anne Schmauch (2014)

Un voisin à l'air étrange, des peintures à l'odeur épouvantable, un chat qui disparaît... Tout cela sent la sorcellerie à plein nez... À partir de 7 ans.

Réf. 6015-1

Bon appétit : manger mieux, vivre mieux (2007)

Recettes de cuisine.

Réf. 5485-2

Tout faire soi-même, de Raphaële Vidaling (2017)

Cuisine, déco, jardin, beauté, santé : 50 créations astucieuses et pratiques en pas à pas très détaillés pour consommer moins et mieux !

Réf. 6612-3

NOM, PRENOM :

GRANDS CARACTÈRES

La vie en sourdine, de David Lodge (2008)

Desmond a des problèmes d'ouïe. Lors d'un vernissage, ne comprenant rien à ce qu'on lui dit, il répond au petit bonheur la chance, ce qui va l'entraîner dans des situations cocasses. Réf. 1873

Les cinq parfums de notre histoire, de Laure Margerand (2020)

Charlotte a perdu l'odorat après avoir perdu son bébé de 8 mois. Coach littéraire, elle est embarquée dans l'aventure olfactive d'un écrivain qu'elle suit : la création d'un roman accompagné de marques-pages parfumés. Réf. 4550

Cette nuit, la mer est noire, de Florence Arthaud (2015)

La navigatrice raconte la terrible nuit du 29 octobre 2011 au large du Cap Corse où elle a été projetée hors de son bateau secoué par une très grosse vague. Elle s'est vue mourir seule, sans gilet de sauvetage, dans l'eau glaciale. Réf. 2709

Histoire d'amour, de Janine Boissard (2003)

Certaine que le jour où il retrouvera la vue, Claudio n'aura plus besoin d'elle, Laura est prête à sacrifier son amour, par amour. L'acceptera-t-il ? Réf. 1319

Le fermier qui parlait aux carottes et aux étoiles, de Julia Mattera (2021)

Une ferme auberge où les touristes affluent pour goûter la cuisine de Robert, le fermier introverti, râleur et solitaire. Comment un homme aussi bourru peut-il créer des mets aussi doux et délicats ? Réf. 4574

Cristal noir, de Michelle Tourneur (2015)

En 1929, Pearl quitte New-York pour réaliser les photos d'un ouvrage sur la gastronomie française. Ensorcelée par le Chef qui cuisine comme on compose, elle ignore les télégrammes qui la presse de rentrer aux Etats-Unis. Réf. 4609

Là où naissent les nuages, d'Annelise Heurtier (2014)

Amélia est mal dans sa peau. Les circonstances vont l'amener à partir 1 mois en Mongolie pour travailler dans une association humanitaire qui vient en aide aux enfants. Ce voyage va changer sa vie... À partir de 13 ans. Réf. 2580

NOM, PRENOM :

AUDIO

La peau de chagrin, de Honoré de Balzac (1978)

Un jeune homme désespéré trouve, chez un antiquaire, une peau qui a le pouvoir de réaliser chacun de ses vœux. 10 h 57 min. Réf. 2707

Double lumière, de Brigitte Kuthy Salvi (2009)

Une jeune femme aveugle retrace son cheminement d'une manière sensible et poétique. Elle tente une approche très personnelle du sens profond de « voir », que l'on soit privé de vue ou non. 3 h 46 min. Réf. 3640

Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé, de Giulia Enders et Isabelle Liber (2015)

La jeune autrice, doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Surpoids, dépression, maladies de la peau... et si tout se jouait dans l'intestin ? 8 h 22 min, MP3. Réf. 4494

Chaos, de Patricia Cornwell (2017)

Un soir d'été, une cycliste est retrouvée morte. Il semblerait que la jeune femme ait été agressée, mais les indices sont étranges : des petits éclats de verre sur le corps de la victime et une forte odeur de brûlé. Le Dr Kay Scarpetta est appelée pour l'enquête. 13 h 42 min. Réf. 5321

Ma sale peau blanche, de Frédéric Dard (1985)

Dans l'immensité du Texas, deux êtres tombent profondément épris l'un de l'autre et deviennent victimes de leur différence : lui est un jeune Français en voyage, à la peau blanche ; elle est noire. 3 h 01 min. Réf. 5251

L'habit ne fait pas le moine : petite histoire des expressions, de Gilles Henry (2006)

Avec la précision de l'historien et le talent du conteur, ce livre de la collection « Le Goût des mots » propose de remonter aux sources des expressions imagées et d'en éclairer le sens : aller au diable Vauvert, être en odeur de sainteté, ventre Saint-Gris. 4 h 17 min. Réf. 3377

La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules, de Philippe Delerm (1998)

L'auteur nous rappelle que la vie est aussi faite de petits moments anodins, dont on oublie combien ils sont agréables. Il s'attache à décrire quelques-uns de ces instants de la vie où le bonheur, simple, est à portée de main.

1 h 24 min. Réf. 2506

NOM, PRENOM :

COMME UN COUP DANS LE CŒUR...

Voici les derniers coups de cœur de notre équipe, disponibles à la bibliothèque : faites-vous plaisir dans tous les formats !

➤ **« Arthur et Paul, la déchirure » de René Guitten (2018 – audio, braille, grands caractères)**

Avez-vous deviné qui étaient les célèbres protagonistes de ce roman moitié biographie, moitié fiction ? On aime se plonger dans la vie trépidante de deux des plus grands poètes du XX^e siècle. Le parcours tumultueux de Rimbaud et Verlaine se découvre au fil des pages de ce très beau roman.

➤ **« Train de marchandises » de Kamila Wedlová (2019 – tactile, grands caractères, braille)**

Peux-tu aider Philippe, le conducteur de train, à remettre ses wagons en ordre ? Un livre-jeu réalisé dans le cadre du concours Typhlo & Tactus 2019, dès 3 ans.

➤ **« Portrait d'un homme heureux » de Erik Orsenna (2022 – grands caractères)**

Récit biographique qui dresse le portrait de André le Nôtre, jardinier paysagiste à Versailles durant le règne de Louis XIV. La plume légère et néanmoins talentueuse de l'auteur nous emmène en balade... et on aime ça.

➤ **« Et la vie reprit son cours » et « Un invincible été » de Catherine Bardon (2020 et 2021 - audio)**

On avait dévoré « Les déracinés » (2018) et « L'américaine » (2019), tous deux disponibles en audio, et on est encore ravis à la lecture des deux romans qui clôturent cette saga familiale !

➤ **« Secret d'histoire » de Stéphane Bern (2019 – audio)**

L'auteur s'intéresse aux mères, épouses, amantes, muses, mécènes ou alliées politiques restées dans l'ombre de ceux qu'on appelle « les grands hommes ». Instructif !

➤ **« Mon herbier tactile » de Caroline Chabaud-Morin (2021 - tactile, braille et grands caractères).**

Apprendre à récolter et à faire sécher les feuilles, découvrir leurs particularités et les identifier grâce à ce précieux guide ! A mettre entre toutes les mains dès 8 ans.

VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFOS ?

Nos bibliothécaires sont à votre disposition :

- via bibliotheque@eqla.be
- par téléphone au 02/241 65 68

Restez curieux ! Au plaisir de vous accueillir et de vous guider dans vos choix !

SÉJOUR CULTUREL EN NORMANDIE



Une épave emblématique. Échouée du côté de Port-Bail-sur-Mer, cette embarcation était l'une des attractions de la côte.

Du 3 au 9 septembre 2023, nous vous emmènerons en autocar, en Normandie, célèbre pour le débarquement lors de la Seconde Guerre Mondiale, mais pas que.

Nous serons logés au VVF Village « Club Intense Les Iles Anglo-Normandes » à Port-Bail-sur-Mer, dans des bungalows pour deux à quatre personnes (possibilité en chambre individuelle) avec salle de bain commune, WC séparé. Le club est idéalement placé, avec un accès direct à la plage ou à 1 km en chaise roulante, proche des différentes activités et cerise sur le gâteau, il y a une piscine intérieure avec hammam et jacuzzi.

Ce séjour sera composé de visites originales telles qu'un hangar à dirigeables et une cidrerie, de balades, de sport, de shopping et de détente. Il nous tarde de partager ces futurs moments inoubliables avec vous !

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Les détails du séjour et les modalités d'inscription vous seront communiqués dans le prochain *Vers La Lumière*.

- Au plaisir de vous accueillir et de vous emmener à l'aventure !

DE NOUVELLES MODALITÉS POUR VOS INSCRIPTIONS

Vous le savez peut-être, les places pour nos activités sont limitées et il est parfois compliqué d'en obtenir une, comme la date de réception du *VLL* peut varier de quelques jours entre la version courrier et la version digitale.

Nous avons donc décidé de changer la procédure d'inscription pour nos activités, afin de mettre tout le monde sur **un même pied d'égalité**.

Pour l'édition actuelle de notre trimestriel, envoyée le jeudi 13 octobre, les inscriptions aux activités commenceront le **mercredi 2 novembre à partir de 9h, par mail ou par téléphone**. Toute inscription reçue avant cette date ne sera pas prise en compte.

Merci de votre compréhension.


À TABLE ! DATES DES REPAS D'ANTENNE

Il paraît que chez Eqla, on aime bien manger... Qu'il s'agisse d'une légende, d'un ragot ou de la réalité, le service loisirs et ses volontaires actifs au sein des groupes d'animation préfèrent jouer la carte de la sécurité, en croyant à cette histoire, tout en vous accueillant lors des repas d'antenne.

Nous pouvons déjà vous informer du prochain repas. Il s'agit de celui de Namur, prévu le mardi 15 novembre à l'Ilon-Saint-Jacques. Vous pouvez aussi déjà noter la date du 14 février 2023 pour le repas d'antenne du Luxembourg, à l'école hôtelière de Libramont (plus d'infos dans le prochain *VLL*).

Les dates des autres repas d'antenne vous seront communiquées dans les prochaines éditions de notre trimestriel, mais nous pouvons déjà vous informer que le repas d'antenne du Brabant wallon aura lieu en mars, celui de Bruxelles en avril, en attendant quelques confirmations pour le repas d'antenne du Hainaut.

DES REPAS AU PRIX COÛTANT

 Le service loisirs d'Eqla a toujours essayé de garantir un prix semblable par antenne, avec une même formule de repas, mais les différences peuvent être si importantes, que nous proposerons désormais les repas au prix coûtant.

Merci de votre compréhension.

RETOUR SUR QUELQUES ACTIVITÉS PASSÉES



Des membres d'Eqla à Dinant Aventure.

Parmi les activités proposées cet été, le 19 août, nous avons eu la chance de participer à une balade-lecture grâce à une collaboration avec la bibliothèque de Nassogne et les jeunes du groupe « Farniente ». Loin d'être oisif comme son nom l'indique, ce groupe nous avait concocté une balade à travers bois, avec des haltes pour y écouter des extraits du livre « Inséparables » de Sarah Crossan. Les extraits ont été choisis avec soin pour ne pas perdre le fil de l'histoire et lus en alternance d'une façon bien claire, par les jeunes. Après un barbecue également organisé par le groupe et partagé ensemble, ces mêmes jeunes nous ont fait chanter via un quiz musical. Une très belle journée passée en inclusion. Merci à tous.

Dans un tout autre registre, le samedi 3 septembre fut une journée haute en sensation. En effet, après avoir chauffé les muscles en commençant par la marche sur un câble, suivie d'un déplacement à même la roche pour redescendre sur des planches, nous voilà partis pour la grande aventure, à 12 m du sol à Dinant Aventure. Un parcours qui comprenait une enfilade de ponts de singe - poutres, rondins, planches avec des distances irrégulières et un ballotement plus ou moins important. Ensuite, retour sur la terre ferme en « tyrolienne » ! Certains n'ayant pas eu leur compte de sensations, ont rajouté un parcours de spéléo. Pur bonheur !

ENVIE DE RECEVOIR NOTRE NEWSLETTER ?

👉 Vous pouvez prendre contact avec Jeremy De Backer, directeur du pôle Culture :

- par mail via jeremy.debacker@eqla.be
- ou par téléphone au **02 241 65 68** en mentionnant votre adresse mail.

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE 2022 À FÉVRIER 2023

ATTENTION

Les inscriptions aux activités commenceront le mercredi 2 novembre à partir de 9h, par mail ou par téléphone.

Comme vous pouvez le lire en p. 25 de ce VLL, nous avons décidé de changer la procédure d'inscription pour nos activités, afin de mettre tout le monde sur **un même pied d'égalité**.

Toute inscription reçue avant cette date ne sera donc pas prise en compte.

Pour vous inscrire aux activités :

- Par téléphone au **02/241 65 68**
- 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.

Pour nous permettre de nous organiser au mieux, nous avons décidé que seules les activités annulées au plus tard 5 jours avant l'activité ou pour raisons médicales, certificat à l'appui, seront remboursées.

Si le paiement n'est pas réceptionné 5 jours avant l'activité, Eqla se réserve le droit d'annuler votre inscription.

CONDITIONS DU MAINTIEN DES ACTIVITÉS

Toutes les activités proposées par Eqla se font dans le respect des mesures gouvernementales mises en œuvre par le comité de concertation.

ATTENTION

Si jusqu'à cinq jours après l'activité, vous présentez des symptômes ou si vous êtes positif au Coronavirus, il faut impérativement prévenir le conseiller en prévention d'Eqla, Monsieur Pierre De Roover au 0477 97 24 03.

Agenda

LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES

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

Ciné papote les jeudis 3 novembre et 2 février de 13h à 16h et goûter papote les jeudis 1er décembre et 5 janvier de 14h à 16h 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 12h (ciné papote) ou 13h (goûter papote) précises. Trajet d'environ 1h pour le retour à la gare. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

NOVEMBRE

Mercredi 2 novembre : de 14h à 16h : Atelier d'écriture

Comment construire un récit ? A quoi faut-il faire attention ? S'écouter les uns les autres et chercher le bon mot, la bonne idée. Pas-à-pas, au cours de ces ateliers, aigüisez votre plume.

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 pour les taxibus). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13h précises. Retour prévu à la gare à 17h.

Tarif : 2 €.

Jeudi 3 novembre : de 13h à 16h – Ciné papote « Gloria Mundi » (en audiodescription)

Daniel vient de sortir de prison et apprend que sa fille vient de mettre au monde une petite fille, Gloria. Daniel renoue alors le contact avec elle et découvre une famille recomposée fragile et touchante. Lorsque la vie met les siens à l'épreuve, Daniel tente de toutes ses forces de les aider.

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 12h précises. Retour prévu à la gare à 17h.

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

Mercredi 9 novembre : de 10h à 12h – Séance d'escalade à Nivelles

Prenons de la hauteur avec l'équipe de Maniak ! Sous l'œil vigilant de moniteurs chevronnés, des volontaires vous assureront pour vous permettre de grimper en toute sécurité en haut des parois de huit à quinze mètres de haut. Osez-vous relever le défi ? Le matériel spécifique vous sera prêté le temps de la séance. Prévoyez des vêtements de sport (vestiaires sur place). Possibilité de participer également à l'activité en après-midi, décrite ci-dessous. Possibilité, au choix, de prendre son pique-nique ou de se restaurer sur place après l'activité (petite restauration à des tarifs variant de 6 € à 20 €, paiement

sur place). Seule une partie de la salle est accessible aux personnes en chaise roulante, merci de nous contacter préalablement pour plus de précisions.

Où ? Salle d'escalade Maniak, 13 rue Jean Monnet à 1400 Nivelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les anciens guichets à 8h35 précises, à la gare d'Ottignies à 9h15 ou à la gare de Nivelles, à l'arrière du bâtiment, rue Georges Willame (places de parking face aux numéros 19 à 22) à 9 h 45 précises pour le covoiturage.

Tarif adhérent : 20 € (hors consommation), tarif plein : 25 € (hors consommation).

Mercredi 9 novembre : de 14h15 h à 15h30 – Visite guidée de la collégiale de Nivelles

Après une matinée musclée pour les plus audacieux, revenons au calme avec une visite de la collégiale Sainte-Gertrude de Nivelles, l'une des églises romanes les plus grandes et les mieux conservées. De son sous-sol archéologique à son reliquaire moderne, découvrons comment elle a traversé les siècles jusqu'à nos jours...

Où ? Collégiale de Nivelles, place Albert 1er à 1400 Nivelles. Retour prévu à la gare de Nivelles à 16h, à la gare d'Ottignies à 16h30 et à la gare Bruxelles-central à 17h. Tarif adhérent : 6 €, tarif plein : 11 €.

Jeudi 10 novembre : de 10h à 16h – Musée en Piconrue à Bastogne

Notre guide nous propose de partir à la découverte de la société ardennaise et de ses citoyens entre 1850 et 1950. L'après-midi, toujours dans ce musée, la Maison des Légendes nous plonge au cœur de la forêt ardennaise pour aller à la rencontre des créatures qui la peuplent. Entre ces 2 voyages, nous prendrons le repas dans un restaurant social. Les 2 propositions de plats seront communiquées après votre inscription. Où ? Musée en Piconrue, rue Piconrue 1 à 6600 Bastogne. Rendez-vous à la gare de Marloie à 9h20 précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare à 17h.

Tarif adhérent : 12 € (hors consommations), tarif plein : 17 € (hors consommations).

Lundi 14 novembre : de 11h à 16h – Vignoble Ruffus et repas

Le vignoble des Agaises est le tout premier domaine à avoir été planté en Wallonie dans le but de produire exclusivement des vins effervescents. Il est actuellement le plus grand producteur de Belgique et a eu de multiples récompenses nationales et internationales. Cette visite guidée vous parlera de l'histoire du lieu, de la famille et de la fabrication. Bien entendu, elle se terminera par une dégustation de deux vins différents. Après ce que l'on peut appeler un apéro, nous irons nous restaurer sur la place de Binche.

Où ? Vignoble Ruffus, chemin d'Harmignies 1 à 7120 Haulchin (Estinnes). Prise en charge à l'arrière de la gare de Charleroi-Sud à 10 h précises. Retour prévu à l'arrière de la gare à 17 h. Tarif adhérent : 10 € (hors consommation), tarif plein : 15 € (hors consommation).

Lundi 14 novembre : de 13h30 à 15h – « Portée-portrait » : La définition du bonheur de Catherine Cusset

La définition du bonheur, roman de Catherine Cusset, sera mis en voix et en musique lors de cette lecture-spectacle. Ce texte intimiste et tout en nuances suit le parcours de deux femmes, Clarisse et Ève, durant une quarantaine d'années. À l'issue du spectacle, les participants auront l'occasion de rencontrer l'auteure afin de partager leur ressenti et leurs

Agenda

questionnements. Où ? Maison Autrique, chaussée de Haecht 266 à 1030 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 12h45 précises. Retour prévu à la gare à 16h. Tarif : 5 €.

Mardi 15 novembre : de 12h à 15h30 - Repas d'antenne de Namur

Retrouvons-nous autour d'une table chaleureuse pour à nouveau partager le repas annuel de l'antenne de Namur. Les mets délicats seront préparés et servis par les élèves de l'école hôtelière de l'Ilon Saint-Jacques à Namur.

Où ? Ilon Saint-Jacques, rue des Carmes 12 à 5000 Namur. Prise en charge devant la gare de Namur à 11h40 précises. Retour prévu à la gare à 16h. Tarif adhérent : 38 € (apéro, vin, eaux, café compris, hors soft), tarif plein : 43 € (apéro, vin, eaux, café compris, hors soft).

Mercredi 16 novembre : de 10h à 12h – Balade contée à Namur

Commençons la journée par un accueil café avant de nous évader grâce à une balade contée au gré des rues et bâtiments de Namur. Le pique-nique que vous aurez apporté se prendra dans une salle avant de nous diriger vers la gare ou le cinéma en fonction de votre choix à préciser à l'inscription. Où ? Salle Kigeljan aux Bateliers, rue Joseph Saintraint 7 à 5000 Namur. Prise en charge devant la gare de Namur à 9h15 précises. Retour prévu à la gare à 13h45. Tarif : gratuit, inscription obligatoire.

Mercredi 16 novembre : de 14h à 16h30 – Cinéma « Aline » et drink à Namur

Après la balade contée du matin, reposons nos jambes devant un bon film en audiodescription de et avec Valérie Lemercier, accompagnée de Sylvain Marcel et Danielle Fichaud. Petite dernière d'une fratrie de 14 enfants, la petite Aline qui vit dans un petit village du Québec, montre des dons précoces pour le chant. Le producteur Guy-Claude voit en elle un diamant brut. Il s'occupe de son physique et de lui trouver de potentiels hits. Au fil du temps, Aline tombe amoureuse de son mentor. En collaboration avec Les Grignoux et l'Oeuvre Fédérale des Amis des Aveugles et Malvoyants. Nous pourrons échanger nos impressions autour d'un verre au Café afin de bien terminer la journée. Où ? Cinéma Caméo, rue des Carmes 49 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande devant la gare de Namur à 13h30 précises. Retour prévu à la gare à 17h. Tarif : gratuit, inscription obligatoire.

Vendredi 18 novembre : de 14h à 15h30 – Une peinture en audiodescription

Découvrir une œuvre sans bouger de chez soi est une expérience unique qui vous tente ? Alors inscrivez-vous sans plus attendre. Kimberley Parée, guide aveugle au musée MIL, vous présentera un tableau de Daniel Pelletti en audiodescription. S'en suivra un moment d'échange sur les choses que l'artiste y raconte, des anecdotes qu'il a confiées ainsi que des informations précieuses. L'idée étant que chaque participant puisse débattre sur les thèmes intemporels chers à l'artiste. Un lien vous sera communiqué un quart d'heure avant afin que vous ayez le temps de vous connecter. Pour le confort de tous, les places sont limitées. Tarif : gratuit, inscription obligatoire.

Lundi 21 novembre : de 13h30 à 15h30 – Animation Zoom Loisirs

Prêt pour un moment de détente, de jeux ? Alors inscrivez-vous ! Vous recevrez un lien qui

vous permettra de vous connecter à 13h15. Ce lien vous sera communiqué un quart d'heure avant afin que vous ayez le temps de vous connecter. Pour le confort de tous, les places sont limitées. Tarif : gratuit, inscription obligatoire.

Mardi 22 novembre : de 10h à 12h – Première visite de l'exposition « Sans vue, 100 perceptions » à Namur

Nous vous invitons à découvrir l'exposition des œuvres spécialement créées pour les 100 ans de l'association. Cinq dates vous sont proposées, en matinée ou en après-midi. Pour plus de détails, voir article page 5 de ce numéro.

Où ? Espace culturel provincial de Namur « Le Delta », avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande devant la gare de Namur à 9h30 précises. Retour prévu à la gare à 13h. N'oubliez pas de prendre votre carte pour accompagnateur (transport en bus), merci. Tarif adhérent : gratuit, tarif plein : 5 €.

Jeudi 24 novembre : de 10h à 15h30 – Cafés Delahaut

Les cafés Delahaut, c'est une histoire familiale qui a commencé en 1864 par la création d'une épicerie. L'entreprise qui vous ouvre ses portes est spécialisée dans la torréfaction de café, l'importation de thés artisanaux et de produits d'épicerie fine. Une dégustation sera possible moyennant 2,50 € la tasse, à payer sur place, merci de prévoir de la monnaie. Avant de retourner à la gare, nous ferons une halte à la Brasserie Edgard pour nous restaurer.

Où ? Établissement Delahaut, Parc d'activité économique Ecolys, rue Marie Curie 1 à 5020 Suarlée. Rendez-vous à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 9 h 30 précises pour le covoiturage. Retour à l'arrière de la gare prévu à 16h.

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

Vendredi 25 novembre : de 10h à 15h30 – Eqla 100 s'tour à Bruxelles

Nous arrivons au terme de notre grande tournée créative. Notre dernier défi consiste à rouler, plier et assembler 100 papillons en papier. Rendez-vous est donné à Bruxelles ! N'oubliez pas d'emmener votre dextérité et votre pique-nique. 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 9h précises. Retour prévu à la gare à 16h30. Tarif adhérent : 7 €, tarif plein 12 €.

Mercredi 30 novembre : de 14h à 16h – Deuxième visite de l'exposition « Sans vue, 100 perceptions »

Où ? Espace culturel provincial de Namur « Le Delta », avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande, devant la gare de Namur à 13h15 précises pour prendre le bus, retour prévu à la gare à 17h. N'oubliez pas de prendre votre carte pour accompagnateur, merci.

Tarif adhérent : gratuit, tarif plein : 5 €.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de participer le même jour à l'atelier « Danse Aveugle » de 9h30 à 12h, organisé par les artistes Arthur Jules et Estelle Czernichowski au même lieu. Prix libre, réservations obligatoires par téléphone (0466 21 77 15) ou par mail à :

atelierspanthere.asbl@gmail.com.

Agenda

DÉCEMBRE

Jeudi 1 décembre : de 14h à 16h – Goûter papote à Bruxelles

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) 13h précises. Retour prévu à la gare à 17h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Samedi 3 décembre : de 15h30 à 17h – Animation biblio en famille à Bruxelles : Histoires d'hiver

Où vit le Tomten, cet être légendaire qui passe de maison en maison en laissant de petites traces dans la neige ? Où la cigale s'est-elle réfugiée lorsque la fourmi lui a claqué la porte au nez ? Peut-on se glisser dans une moufle pour passer l'hiver au chaud ? Pour le savoir, rejoignez-nous pour une animation en famille où vous entendrez des histoires à se blottir au coin du feu. À la fin de l'animation, Saint-Nicolas nous fera l'honneur de nous rendre visite... Animation à destination des enfants de 4 à 8 ans.

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). Tarif : gratuit.

Mercredi 7 décembre : de 14h à 16h : Atelier d'écriture

Comment construire un récit ? A quoi faut-il faire attention ? S'écouter les uns les autres et chercher le bon mot, la bonne idée. Pas-à-pas, au cours de ces ateliers, aigüisez votre plume.

Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 pour les taxibus). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13h précises. Retour prévu à la gare à 17h.

Tarif : 2 €.

Samedi 10 décembre : de 19 h 30 à 22 h 15 – Théâtre en audiodescription à Bruxelles « Sabordage »

Comment une île paradisiaque perdue dans l'océan peut-elle devenir un enfer écologique en l'espace de quelques décennies ? L'histoire de ce petit bout d'Océanie, racontée par le collectif liégeois "Mensuel", interroge les mécanismes qui poussent parfois l'humain à se saborder lui-même, lorsqu'il se laisse bercer par l'illusion de la croissance économique. Audiodescription assurée par Audioscenic.

Où ? Théâtre National, boulevard Émile Jacqmain 111-115 à 1000 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Nord (devant les guichets) à 18h50 précises. Retour prévu à domicile en covoiturage (sous réserve de volontaires en nombre suffisant).

Tarif : 17 €.

Lundi 12 décembre : de 10h à 15h30 – Goûter de fin d'année à Gilly

Pour finir l'année en beauté, nous vous proposons de nous retrouver pour un goûter. Quoi de mieux que de le préparer ensemble ? Plusieurs ateliers seront organisés : cuisine, décoration, animation, pour que tout le monde puisse apporter sa touche à l'ambiance de la fête. Pique-nique à prévoir par les participants. Il est également possible, pour celles et ceux qui le souhaitent, de rejoindre le groupe seulement pour le goûter, vers 14 h (attention, pas de prise en charge en cours de journée).

Où ? Eqla Hainaut, Chaussée Impériale 91 bâtiment 4 à 6060 Gilly. Prises en charge sur demande à l'arrière de la gare de Charleroi-Sud à 9h15 précises (retour prévu à 16h), à l'arrière de la gare de Namur (boulevard du Nord) à 9h20 précises (retour prévu à 16h30), à la gare de Marloie (devant les guichets) à 8h précises (retour prévu à 17h45) ou à la gare de Bruxelles-Central à 7h45 précises (retour prévu à 17h30).

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

Mardi 13 décembre : de 10h à 12h – Troisième visite de l'exposition « Sans vue, 100 perceptions » à Namur

Où ? Espace culturel provincial de Namur « Le Delta », avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande, devant la gare de Namur à 9h30 précises pour prendre le bus, retour prévu à la gare à 13h. N'oubliez pas de prendre votre carte pour accompagnateur, merci.

Tarif adhérent : gratuit, tarif plein : 5 €.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de participer le même jour à l'atelier « Danse Aveugle » de 13h30 à 16h, organisé par les artistes Arthur Jules et Estelle Czernichowski au même lieu. Prix libre, réservations obligatoires par téléphone (0466 21 77 15) ou par mail à atelierspanthere.asbl@gmail.com.

Vendredi 16 décembre de 20h à 23h : Gospel for life au profit d'Eqla

Cette année encore, Eqla sera à nouveau à l'affiche de la tournée Gospel For Life ! Venez nous rejoindre le 16 décembre à la Collégiale Rejoignez-nous le 16 décembre à Nivelles pour cette soirée exceptionnelle. Cette année, c'est la « Queen of Soul » Aretha Franklin qui sera mise à l'honneur par plus de 200 choristes !

Où ? Collégiale Sainte-Gertrude Nivelles.

Tarif: 27 € en prévente, 32€ sur place. Les réservations de vos places s'effectuent via <https://gospelforlife.070.be/cta-calendrier/> en sélectionnant le concert du 16 décembre au profit d'Eqla.

Mardi 20 décembre : de 10h à 15h – Animation ludique à Namur « ONA pas tous les jours 100 ans ! Et toujours le même Eqla ! »

Pour terminer l'année en beauté, nous vous invitons à une animation très spéciale sur le thème des 100 ans de notre association. Pour fêter cette grande occasion, nous avons convié les membres du personnel à se joindre à vous. Car comme dirait l'autre, plus on est de fous, plus on s'amuse ! C'est l'objectif de cette journée en tout cas ! Tous ensemble mais en équipe, vous devrez répondre à des quiz farfelus et relever des défis loufoques toujours autour d'un seul thème : notre belle centenaire qui, malgré l'âge, est plus active que jamais !

Où ? Centre L'Illon, rue des Tanneries 1 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à la gare de Namur à 9h précises. Retour prévu à la gare à 16h. Le centre est accessible aux personnes en chaise roulante via le parking, rue du Lombard 8 (porche à côté de la vitrine Qualias).

Tarif : Pas de participation financière, votre bonne humeur suffit ! Venez les mains vides.

Le lunch de midi vous est offert !

Agenda

Mercredi 21 décembre : de 14h à 16h – Quatrième visite de l'exposition « Sans vue, 100 perceptions »

Où ? Espace culturel provincial de Namur « Le Delta », avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande, devant la gare de Namur à 13h15 précises pour prendre le bus, retour prévu à la gare à 17h. N'oubliez pas de prendre votre carte pour accompagnateur, merci. Tarif adhérent : gratuit, tarif plein : 5 €.

Jeudi 22 décembre : de 14h à 15h30 – Animation zoom biblio

Sous le sapin, des histoires... Mais attention, les cadeaux peuvent être empoisonnés ! Des extraits littéraires atypiques, piquants ou réconfortants vous seront présentés lors de cette animation en ligne. Vous recevrez un lien qui vous permettra de vous connecter un quart d'heure avant l'activité. Pour votre confort, le nombre de places est limité.

Où ? Chez vous, en ligne. Tarif : gratuit.

Vendredi 30 décembre : de 14h à 15h40 – Cinéma à Charleroi « Les Choristes »

Film en audiodescription de Christophe Barratier avec Gérard Jugnot, François Berléand et Jacques Perrin. En partenariat avec le cinéma Quai 10 et l'Oeuvre Fédérale des Amis des aveugles et malvoyants.

En 1948, Clément Mathieu, professeur de musique sans emploi accepte un poste de surveillant dans un internat de rééducation pour mineurs. Le système répressif appliqué par le directeur, Rachin, bouleverse Mathieu. En initiant ces enfants difficiles à la musique et au chant choral, Mathieu parviendra à transformer leur quotidien.

Où ? Cinéma Le Parc, rue de Montigny 56 à 6000 Charleroi. Exceptionnellement, pas de prise en charge pour raison d'absence de personnel Eqla. Tarif : gratuit, inscription obligatoire.

JANVIER

Mardi 3 janvier : de 10h à 12h – Ultime visite de l'exposition « Sans vue, 100 perceptions »

Où ? Espace culturel provincial de Namur « Le Delta », avenue Fernand Golenvaux 18 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande, devant la gare de Namur à 9h30 précises pour prendre le bus, retour prévu à la gare à 13h. N'oubliez pas de prendre votre carte pour accompagnateur, merci.

Tarif adhérent : gratuit, tarif plein : 5 €.

Jeudi 5 janvier : de 10h à 16h – Exposition « Évolution » et atelier

Le Centre de Culture Scientifique de L'ULB et le musée de Zoologie de l'ULB, à Charleroi, proposent une exposition exceptionnelle centrée sur les mécanismes de l'évolution.

Quels sont les points communs entre une girafe et un rat ? Comment expliquer l'immense diversité des organismes qui peuplent notre terre ? Où est la place des humains dans le grand buisson de la vie ?

Le monde vivant poursuit son évolution et l'espèce humaine n'y fait pas exception. Cette visite guidée sera des plus intéressante et pour poursuivre, après le pique-nique, un atelier au contact d'animaux naturalisés, de maquettes et de squelettes nous invitera à s'essayer à la classification animale et à aborder les notions d'espèces et d'évolution sous forme ludique.

Où ? Centre de Culture Scientifique – ULB, rue de Villers 227 à 6010 Charleroi (Couillet). Prise en charge sur demande à l'arrière de la gare de Charleroi-sud à 9h30, retour à la gare à 17h.
Tarif adhérent : 9 €, tarif plein : 14 €.

Jeudi 5 janvier : de 14h à 16h – Goûter papote à Bruxelles

Dans une ambiance détendue, profitons de cette première activité de l'année pour partager la galette des rois.

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) 13h précises. Retour prévu à 17h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Vendredi 6 janvier : de 10h30 à 15h30 – Bingo et galette des Rois à Arlon

C'est à Arlon que nous nous retrouvons pour une partie endiablée de Bingo. Après avoir mangé notre pique-nique, la date du 6 janvier nous invite à élire un roi ou une reine, ce que nous ne manquerons pas de faire en dégustant la traditionnelle galette des rois. Où ? Salle paroissiale, rue Jean Kock 17 à 6700 Arlon. Rendez-vous à la gare de Marloie à 9h ou à la gare d'Arlon à 9h45 pour le covoiturage. Retour prévu à la gare d'Arlon à 16h, et à la gare de Marloie à 17h. Tarif adhérent : 10 €, tarif plein : 15 €.

Mercredi 11 janvier : de 14h à 16h : Atelier d'écriture

Comment construire un récit ? A quoi faut-il faire attention ? S'écouter les uns les autres et chercher le bon mot, la bonne idée. Pas-à-pas, au cours de ces ateliers, aiguiser votre plume. Où ? Eqla Bruxelles, boulevard de la Woluwe 34 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert (précisez rue Vandenhoven 101 pour les taxibus). Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les guichets) à 13h précises. Retour prévu à la gare à 17h.
Tarif : 2 €.

Vendredi 13 janvier : de 19h45 à 23h – « Edmond », théâtre en audiodescription à Namur

Avec « Edmond », plongeons dans l'univers haut en couleurs de l'écrivain Alexis Michalik. Cette pièce rythmée et virevoltante vous fera rire autant qu'elle vous touchera. L'histoire se déroule à Paris, en 1897. Edmond Rostand promet à un acteur célèbre une pièce monumentale dont il n'a pour le moment que le titre : Cyrano de Bergerac. Comment parviendra-t-il à écrire ce chef-d'œuvre en un temps record ? Audiodescription assurée par Audioscenic.

Où ? Théâtre de Namur, place du Théâtre 2 à 5000 Namur. Prise en charge sur demande à la gare de Namur, devant les guichets à 19h précises. Retour à domicile en covoiturage (sous réserve de volontaires en nombre suffisant). Tarif : 20 €.

Mercredi 18 janvier : de 14h à 16h30 – « Lune blanche », spectacle de contes par Cindy Sneessens

Pour fêter la nouvelle année, la bibliothèque vous offre un cadeau sans ruban ni emballage : un spectacle de l'envoûtante Cindy Sneessens. Quels contes l'ambiance du jour va-t-elle inspirer à l'artiste ? Quels récits se bousculeront dans son esprit pour vous parvenir aux oreilles ? Nul ne le sait... Mais une chose est sûre : vous en sortirez émerveillés !

Agenda

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) 13h précises. Retour prévu à 17h30. Tarif : gratuit.

Lundi 23 janvier 2022 : de 14h à 15h30 – Animation ludothèque à distance

Envie de participer à des jeux d'ambiance tout en restant chez vous ? La ludothèque vous donne rendez-vous en ligne pour une animation ludique et sans prise de tête ! Pour préparer au mieux cette activité, nous vous invitons à vous inscrire. Un lien zoom sera envoyé aux participants quelques heures avant. Où ? en distanciel avec la plateforme Zoom. Tarif : gratuit

Mardi 24 janvier : de 11h à 12h30 – Visite du Design Museum Brussels

Situé tout près de l'Atomium et fondé en 1980, le Design Museum Brussels propose des collections d'art et de design du 20e siècle : venez découvrir cet ensemble d'objets familiers aux formes les plus inhabituelles et leur histoire étonnante ! Visite adaptée proposée par Arkadia. Après avoir consommé notre pique-nique sur place (à prévoir par les participants), nous prendrons le chemin du retour.

Où ? Design Museum Brussels, place de Belgique à 1020 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Midi à 10h10 précises. Retour prévu à 14h15. Tarif adhérent : 15€, tarif plein : 20€.

Jeudi 26 janvier : de 10h à 16h – Atelier mouvement et rythme et détente

En combinant ses multiples casquettes, Mira vous propose un atelier d'expérience sensorielle et rythmique avec des jeux de balles et de petits sacs de sable pour écouter, ressentir, vivre le mouvement et le rythme. Ces jeux se pratiqueront en duo, avec la personne qui vous accompagne. Ce que vous avez à y gagner : soutien au système nerveux, musculaire, articulaire, auditif, connexion, détente, joie, bref, un bien-être général. N'oubliez pas votre pique-nique.

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 9h15 précises pour la prise en charge. Retour prévu à la gare à 16h45. Tarif adhérent : 7 €, tarif plein : 12 €.

FÉVRIER

Jeudi 2 février : de 13h à 16h – Ciné papote « La promesse de l'aube »

Adapté du roman de Roman Gary, ce film met en scène la vie extraordinaire de l'auteur, poussé à accomplir de grandes choses par une mère romanesque, excentrique et d'une foi immense en son fils. Un hommage à cet amour maternel sans limite parfois vécu comme un fardeau.

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 17h. Tarif : 2 € (possibilité de payer sur place).

Lundi 6 février : de 13h30 à 15h – « Portée-portrait » : L'été sans retour de Giuseppe Santoliquido

Lors d'une fête dans un petit village perdu au sud de l'Italie, Chiara, une adolescente de quinze ans, disparaît. Malgré les recherches assidues des habitants, les jours passent et la jeune fille reste introuvable. Attirés par ce drame, quelques journalistes peu scrupuleux s'installent pour filmer le déroulement de l'enquête et la détresse de l'entourage et en font un feuilleton national. Quinze ans plus tard, Sandro, proche de la victime, nous livre ses souvenirs sur cette affaire traumatisante. Une histoire sensible et haletante où se mêlent secrets de famille, misère sociale et indécence des médias.

À l'issue du spectacle, les participants auront l'occasion de rencontrer l'auteur afin de partager leur ressenti et leurs questionnements.

Où ? Maison Autrique, chaussée de Haecht, 266 à 1030 Bruxelles. Prise en charge sur demande à la gare de Bruxelles-Central (devant les anciens guichets) à 12h45 précises. Retour prévu à la gare à 16h. Tarif : 5 €.

Mardi 7 février : de 10h à 15h30 – Musée du jouet à Ferrières

Notre enfance nous paraît déjà loin, mais notre âme d'enfant est bien présente. C'est pourquoi nous vous invitons à découvrir le musée du jouet, qui nous ouvre ses portes. La visite guidée nous plongera dans nos souvenirs en nous faisant redécouvrir des jeux anciens de fabrication belge. Après le pique-nique en nos locaux, nous relèverons le défi de nous amuser avec ce qui faisait le bonheur des enfants qu'étaient nos parents.

Où ? Musée du Jouet, rue de Lognoul 6 à 4190 Ferrières. Rendez-vous à l'arrière de la gare de Namur à 8h45 précises ou à la gare de Marloie à 9h15 précises pour le covoiturage. Retour prévu à la gare de Marloie à 15h30. Tarif adhérent : 8 €, tarif plein : 13 €.

AGENDA CLUBS NOUVELLES TECHNOLOGIES

Inscriptions obligatoires par mail via nt@eqla.be.

Tarif adhérent : gratuit, tarif non-adhérent : 5 €.

Mercredis 9 novembre, 7 décembre 2022, 4 janvier, 1^{er} février 2023 de 13h30 à 16h à Gilly

Où ? Eqla Hainaut, Chaussée Impériale 91/5 (bâtiment 4) à 6060 Gilly.

Mercredis 19 octobre, 16 et 30 novembre, 14 décembre 2022, 11 et 25 janvier, 8 et 22 février 2023 de 13h30 à 16h à Bruxelles

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

Lundis 24 octobre, 21 novembre, 19 décembre 2022, 23 janvier et 20 février 2023 de 13h30 à 16h à Louvain-La-Neuve

Où ? Nouvelle adresse : gite Mozaïk, Rue de la Gare 2, 1348 Louvain-la-Neuve.

Mardi 8 novembre de 10h à 12h30 à Marloie

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

Mardi 15 novembre, 10 janvier et 28 février 2023 de 10h à 12h30 à Namur

Où ? Eqla Namur, Mundo-n, Rue Nanon 98, 5000 Namur.

PHILIP

**formateur
nouvelles technologies**



**Si une personne
déficiente visuelle
est capable de
faire un gâteau au
chocolat, elle est
tout à fait capable
de programmer !**

5 CHOSES À SAVOIR SUR...

PHILIP - FORMATEUR NOUVELLES TECHNOLOGIES

Développeur Web et codeur aguéri, Philip est formateur « Nouvelles technologies » chez Eqla. Aux côtés d'Harielle, Sandrine, Johnny et Serge, il fait partie de l'équipe *BlindCode*, notre formation en codage et en développement pour les personnes aveugles et malvoyantes.

1 Comment es-tu arrivé chez Eqla ?

Ma mère est déficiente visuelle. C'est elle qui a repéré une offre d'emploi d'Eqla sur un groupe de discussion, sur Facebook. Je suis donc arrivé chez Eqla via un hyperlien, mais grâce à une intervention humaine. J'ai très vite senti que pour une première expérience professionnelle, c'était la bonne association.

2 Depuis un an et demi, tu donnes cours à *BlindCode*. Qu'est-ce que tu retiens de cette expérience ?

En premier lieu, que donner cours à des personnes aveugles ou malvoyantes n'est pas plus complexe que de former des voyants. Comme j'ai grandi avec une maman déficiente visuelle, je n'ai jamais fonctionné en mode « attention : ce sont des personnes handicapées » ! Pour moi, c'est normal. Du coup, je ne prends pas forcément de pincettes et je donne cours comme à n'importe qui d'autre.

3 Ça ne nécessite pas plus d'adaptations ?

Pas beaucoup. Bien sûr, on ne va pas utiliser des images pour expliquer des schémas, mais je n'ai pas l'impression d'avoir une classe « spéciale ». C'est l'avantage des formations : je donne autant cours à des personnes de 60 ans qui veulent découvrir quelque chose qu'à des gens de 40 ans qui veulent changer de métier, ou encore à des jeunes qui désirent se lancer dans l'IT. En tant que prof, il faut juste savoir jongler entre les différentes personnes pour les stimuler et maintenir leur intérêt.

4 Pour les profanes, le simple fait qu'une personne déficiente visuelle puisse surfer sur le Web apparaît déjà comme une révolution. Alors, comment parviens-tu à apprendre à des aveugles et des malvoyants à coder ?

La programmation, c'est de la logique. Ça s'apprend un peu comme en suivant une recette de cuisine. Si une personne déficiente visuelle est capable de faire un gâteau au chocolat, elle est tout à fait capable de programmer. Je mets simplement les gens face à des problèmes, en leur disant : « Voilà, vous avez des outils. À vous de trouver la solution. » C'est en expérimentant par soi-même, en se familiarisant avec des outils de plus en plus performants, qu'on apprend.

5 Est-ce qu'il y a de vrais débouchés professionnels avec *BlindCode* ?

Je ne sais pas quelles portes ça ferme d'être déficient visuel, mais l'IT est un des secteurs qui recrute le plus en Belgique. Les employeurs recherchent des compétences rares sur le marché. Or en formant nos élèves à l'accessibilité numérique, nous ne créons pas seulement des débouchés mais une « élite » dans un domaine de plus en plus recherché. Rien que l'année passée, *BlindCode* était la formation avec le plus haut taux d'embauche pour les déficients visuels.

Cette grille peut vous sauver la vue



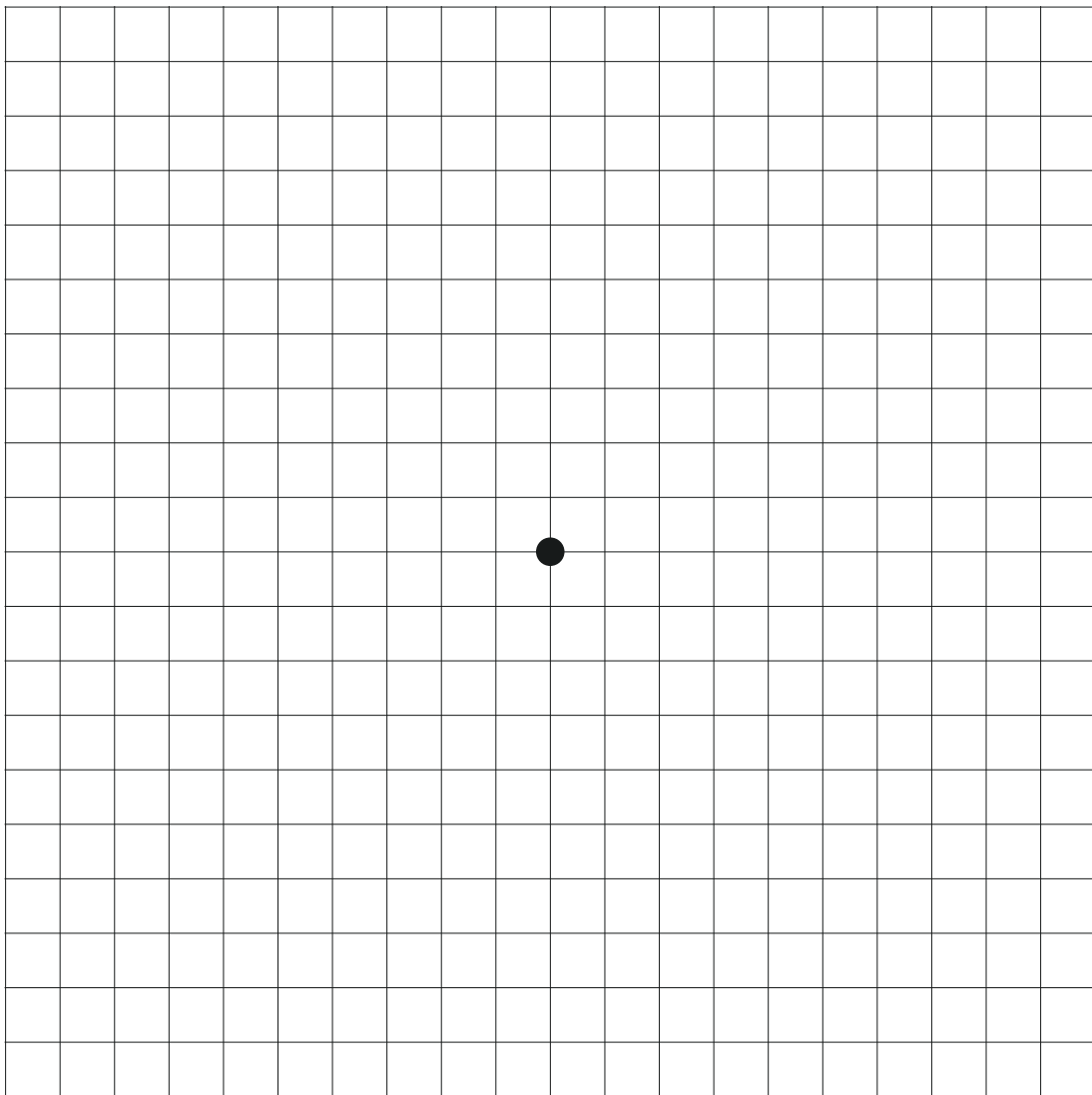
1
Placez-vous à une distance de 1,5 m de l'affiche
Gardez vos lunettes ou lentilles



2
Fixez le point au centre de la grille et cachez un œil pendant 5 secondes



3
Répétez le test en vous cachant l'autre œil



**Les lignes apparaissent déformées ou une tache sombre apparaît ?
Consultez rapidement un ophtalmologue.**



La DMLA touche 10% de la population de plus de 50 ans. Un dépistage précoce permet de ralentir les effets de la maladie.
Plus d'info sur eqla.be

eqla