SOMMAIRE

Editorial	2
Bibliothèque : sélection des nouveautés disponibles sur CD	4
Bibliothèque : coups de cœur – coups de gueule	11
Agenda des activités de « La Lumière »	14
Informations générales	26
A vos fourneaux !	30
Vî Djeû	32

Les personnes qui souhaitent recevoir le bulletin trimestriel enregistré sur CD peuvent contacter la Bibliothèque en téléphonant au 04/222 35 35. Il est également consultable sur internet sur www.lalumiere.be

Editeur responsable : Fabian MÉDART

Contributeurs :

Bibliothèque Publique Spéciale - Service d'Accompagnement et Social - Service Relations Donateurs

Contact : « La Lumière » asbl – Rue Sainte-Véronique 17 – 4000 LIEGE

04/222 35 35

info@lalumiere.be https://www.facebook.com/lalumiere.be/

EDITORIAL

Une Nouvelle Étape pour Notre Association

Chers amis et partenaires,

C'est avec une grande motivation et un sentiment d'enthousiasme renouvelé que je vous adresse aujourd'hui ces mots, en tant que « récent » Directeur général de notre association.

Le printemps, symbole de renouveau et de croissance, reflète parfaitement cette nouvelle étape pour notre ASBL : telles des fleurs qui s'épanouissent, nous sommes prêts à faire éclore de nouveaux projets et à explorer de nouveaux horizons pour répondre aux besoins évolutifs de ceux que nous accompagnons.

Depuis mon arrivée, j'ai été profondément impressionné par la diversité et la qualité des services déjà en place, les programmes novateurs qui changent véritablement la vie de nos bénéficiaires, les équipes dévouées œuvrant sans relâche pour promouvoir notre mission : c'est avec humilité que je me joins à cette communauté passionnée et engagée.

Je m'engage à préserver ce qui fonctionne bien au sein de notre association, tout en cherchant constamment à améliorer et à innover.

Durant cette saison propice aux rencontres et aux célébrations, j'ai hâte de participer aux nombreux événements organisés par « La Lumière » et de rencontrer chacun d'entre vous.

Ces moments de partage et de découverte contribueront à renforcer nos liens et à enrichir nos vies.

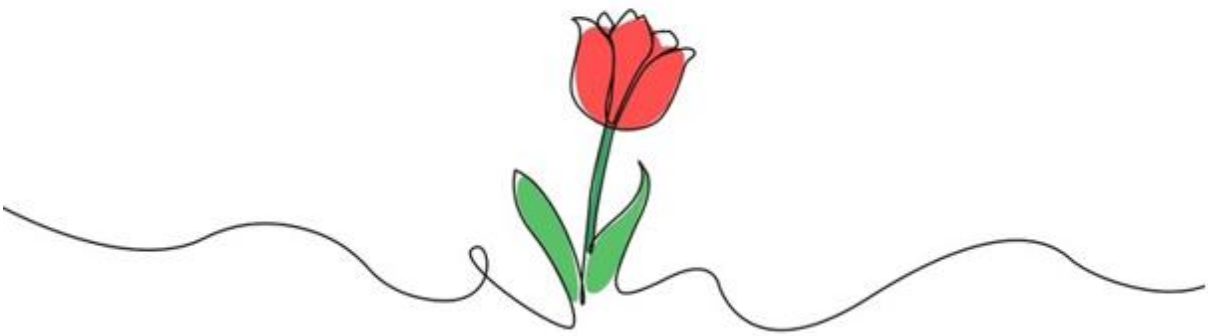
Ensemble, unis par notre détermination commune, nous serons plus forts et capables d'accomplir de grandes choses.

En conclusion, je tiens à exprimer ma gratitude à chacun d'entre vous – affiliés, bénévoles et membres du personnel – pour votre soutien indéfectible et votre engagement envers notre cause.

Avec votre collaboration précieuse, je suis convaincu que ce printemps marquera le début d'une nouvelle ère de succès et de prospérité.

Avec toute ma reconnaissance,

Fabian MÉDART,
Directeur général.



Sélection de nouveautés disponibles sur CD

Littérature

10539 CARRERE Emmanuel
Yoga
12 h 18 min

« C'est un livre sur le yoga et la dépression. Sur la méditation et le terrorisme. Sur l'aspiration à l'unité et le trouble bipolaire. Des choses qui n'ont pas l'air d'aller ensemble. En réalité, si : elles vont ensemble. »

Source : 4e de couverture

10503 GRIMALDI VIRGINIE
Il est grand temps de rallumer les étoiles
7 h 42 min

« Anna, trente-sept ans, croule sous le travail et les relances des huissiers. Ses filles, elle ne fait que les croiser au petit déjeuner. Sa vie défile, et elle l'observe depuis la bulle dans laquelle elle s'est enfermée.
À dix-sept ans, Chloé a renoncé à ses rêves pour aider sa mère. Elle cherche de l'affection auprès des garçons, mais cela ne dure jamais. Lily, du haut de ses douze ans, n'aime pas trop les gens. Elle préfère son rat, à qui elle a donné le nom de son père, parce qu'il a quitté le navire.

Le jour où elle apprend que ses filles vont mal, Anna prend une décision folle : elle les embarque pour un périple en camping-car, direction la Scandinavie. Si on ne peut revenir en arrière, on peut choisir un autre chemin. »

Source : éditeur

10519 SABARD Clarisse
Ceux qui voulaient voir la mer
8 h 25 min

« Chaque jour, elle se tient là, sur son banc habituel. A quoi rêvent les vieilles dames ? Celle-ci a beau être au crépuscule de sa vie, elle a pour prénom Aurore. Et pour peu que Lilou, mère célibataire, veuille bien l'interroger, elle vous dirait qui elle attend. Son seul amour. Le grand. Il s'appelait Albert et lui a sauvé la vie. Rencontré dans le chaos d'une guerre qui voulait sa mort. Aimé à la folie. Parti en éclaireur, dans un lointain New York, et jamais revenu. Mais par quel contretemps, ou quel malentendu ? Soixante-cinq ans plus tard, elle l'attend toujours… Verront-ils un jour enfin la mer ensemble ? »

Source : 4e de couverture

10508 WILLIAMS Pip
La collectionneuse de mots oubliés
17 h 47 min

« […] Esme a grandi entourée de mots, dans le Scriptorium où son père, lexicographe, rassemble des définitions pour constituer le premier dictionnaire d'Oxford. Mais le jour où elle découvre la fiche égarée de bonne-à-tout-faire, la petite fille comprend que tous les mots ne sont pas égaux. Le plus souvent, les termes triviaux qui ont trait aux femmes et à leur vie quotidienne sont écartés par son père et ses collègues. Elle décide alors de sauver les paroles de ces femmes. Tout en traçant sa voie dans une société encore très étriquée, Esme commence à construire son propre dictionnaire. Celui des mots oubliés. »

Source : 4e de couverture

Policier - Espionnage - Suspense

10374 ARNALDUR INDRIDASON
Les fils de la poussière
8 h 58 min

« Paru en 1997, *Les Fils de la poussière*, premier roman d'Arnaldur Indridason, ouvre magistralement la voie au polar islandais. Daniel, quadragénaire interné dans un hôpital psychiatrique de Reykjavík, se jette par la fenêtre sous les yeux de son frère Palmi. Au même moment, un vieil enseignant, qui a eu Daniel comme élève dans les années 1960, meurt dans l'incendie de sa maison. L'enquête est menée parallèlement par le frère de Daniel, libraire d'occasion, un tendre rongé par la culpabilité, et par une équipe de policiers parmi lesquels apparaît un certain Erlendur, aux côtés du premier de la classe Sigurdur Oli et d'Elinborg. Peu à peu, ils découvrent une triste histoire d'essais pharmaceutiques et génétiques menés sur une classe de cancres des bas quartiers, des gamins avec qui on peut tout se permettre.
Sens de la justice, personnages attachants, suspense glacé : dès ce premier thriller, on trouve tous les éléments qui vont faire le succès international qu'on connaît – et le génial Erlendur, bien sûr, tourmenté, maussade, sombre comme un ciel islandais ! »

Source : éditeur

10457 CHAZERAND Emilie
La société des pépés à adopter
2 h 22 min

« Sérieuse Dauphine est une enfant délaissée mais ultra-gâtée par des parents super riches mais super absents.
Il n'y a qu'une chose qu'ils n'ont pas pensé à lui offrir : un pépé.
Alors Sérieuse veut un pépé. C'est là sa dernière lubie, son caprice absolu.
Heureusement pour elle, la Société des Pépés à Adopter a exactement ce dont elle rêve... »

À partir de 9 ans.

Source : éditeur

Biographie

10422 THURAM Lilian
Mes étoiles noires
13 h 52 min

« L'Homme, petit ou grand, a besoin d'étoiles pour se repérer. Il a besoin de modèles pour se construire, bâtir son estime de soi, changer son imaginaire, casser les préjugés qu'il projette sur lui-même et sur les autres.
Dans mon enfance, on m'a montré beaucoup d'étoiles. Je les ai admirées, j'en ai rêvé : Socrate, Baudelaire, Einstein, Marie Curie, le général de Gaulle, Mère Teresa…
Mais des étoiles noires, personne ne m'en a jamais parlé. Les murs des classes étaient blancs, les pages des livres d'histoire étaient blanches. J'ignorais tout de l'histoire de mes propres ancêtres. Seul l'esclavage était mentionné. L'histoire des Noirs, ainsi présentée, n'était qu'une vallée d'armes et de larmes.
Pouvez-vous me citer un scientifique noir ?
Un explorateur noir ?
Un philosophe noir ?
Un pharaon noir ?
Si vous ne le savez pas, quelle que soit la couleur de votre peau, ce livre est pour vous. Car la meilleure façon de lutter contre le racisme et l'intolérance, c'est d'enrichir nos connaissances et nos imaginaires.
Ces portraits de femmes et d'hommes sont le fruit de mes lectures et de mes entretiens avec des spécialistes et des historiens. De Lucy à Barack Obama, en passant par Ésope, Dona Béatrice, Pouchkine, Anne Zingha, Aimé Césaire, Martin Luther King et bien d'autres encore, ces étoiles m'ont permis d'éviter la victimisation, d'être capable de croire en l'Homme, et surtout d'avoir confiance en moi. »

Source : éditeur

10537 BOXHO Philippe
Les morts ont la parole
6 h 58 min

« […] De la scène de crime à la salle d'autopsie, entre pratique médicale et enquête policière, l'expert médico-légal nous raconte son métier, qui est aussi sa passion. Il nous relate ainsi l'évolution du corps après la mort à travers des histoires de mouches, puis il s'arrête sur cet homme qui pensait mourir d'un seul coup de feu et qui a dû s'y prendre à quatorze reprises, sur cet autre qui, en voulant se pendre, est finalement décédé d'une fracture du crâne, sur ce meurtrier qui n'aurait jamais dû consommer d'alcool ou encore sur cette morte qui avait le mauvais goût de transpirer.
Les histoires rassemblées ici sont toutes vraies, rien n'est inventé. Il n'y a d'ailleurs pas besoin d'inventer, la réalité se suffit à elle-même tant l'imagination humaine est libérée quand il s'agit de mourir, de tuer, de se suicider, de faire disparaître un corps. Âmes sensibles s'abstenir… »

Source : éditeur

Bibliothèque « Coups de cœur – Coups de gueule »

Coups de cœur

5688 BURON Nicole de
Arrête ton cinéma !
9 h 09 min

J'ai eu du plaisir à écouter ce livre admirablement bien lu. C'est un livre anecdotique, bien écrit et l'auteur a beaucoup d'humour. On y apprend les coulisses du cinéma et c'est amusant.

3661 CAMUS Albert
Le premier homme
8 h 30 min

Généreux, sensible, droit, tolérant, s'appuyant sur des valeurs que tout humain voudrait approcher sinon posséder ! Un livre d'or.

8837 ERNAUX Annie
La femme gelée
5 h 21 min

Excellent et attristant… En tout cas : « on ne peut rester de glace. »

Coups de cœur (suite)

7661 FOENKINOS David
Nos séparations
5 h 12 min

J'ai eu beaucoup de plaisir à écouter ce livre bien écrit où l'histoire s'enchaîne bien. Le personnage principal est fort bien décrit et il est très naturel. Les hommes ne sont pas toujours faciles à vivre et l'amour est une recherche perpétuelle vers le bonheur qui malheureusement ne dure pas souvent.

4195 SEMPRUN Jorge
Le grand voyage
8 h 03 min

Ce livre nous plonge dans les horreurs de la guerre vécues par certaines personnes. C'est bon de maintenir présent, en nos mémoires, tout ce qui s'est vécu dans ces périodes de désolation. Au cours d'un voyage, nous avons visité Buchenwald et la belle ville renaissant de ses cendres, Dresde. Enormément d'émotions ressenties.

Coups de gueule

9744 GARDNER Lisa
Lumière noire
20 h 18 min

Lumière peut-être… mais alors noire et sale. Ce n'est pas mon truc. Je n'ai pas continué ma lecture.

10099 GUVEN Mahir
Grand frère
7 h 49 min

Encore un livre sans grand intérêt ! Quel dommage.

8226 SIRE Cédric
L'enfant des cimetières
13 h 31 min

Ce livre ne parle que de cadavres dans tous les détails de leurs corps décharnés. Surprenant mais sinistre.

7121 QUIRINY Bernard
Contes carnivores
6 h 46 min

Totalement loufoque et ennuyeux.

AGENDA DES ACTIVITÉS DE « LA LUMIÈRE »

Toutes nos activités sont organisées à l'attention des PERSONNES NON ET MALVOYANTES bénéficiant des services de notre association.

Nous vous rappelons que, pour toutes nos activités, les inscriptions sont OBLIGATOIRES auprès de nos réceptionnistes.

La date limite d'inscription <u>et de paiement</u> est fixée à 15 jours avant la date de l'activité, sauf si une autre date particulière est mentionnée.

Le paiement confirme votre inscription. <u>Il est préférable de payer lors de l'inscription.</u>

Si vous désirez des informations complémentaires concernant les activités proposées à l'agenda, n'hésitez pas à contacter nos animatrices ou nos bibliothécaires.

<u>INSCRIPTIONS</u> : chaque jour, de 8 h 30 à 16 h 30, auprès des réceptionnistes. Tél. 04/222 35 35.

<u>PAIEMENT</u> : soit par banque au n° BE34 2400 4301 8490, soit en liquide ou par bancontact à l'accueil, rue Sainte-Véronique.

Toutes les activités organisées intra-muros sont également ouvertes aux BENEVOLES intéressés, moyennant inscription à l'accueil (15 jours avant l'activité) et participation aux frais.

À partir de 2024, les bénéficiaires qui souhaitent participer aux activités organisées par la bibliothèque sont priés de s'inscrire préalablement à la bibliothèque et de verser une cotisation annuelle forfaitaire de 10 euros.

ACTIVITÉS REGULIÈRES

Le service d'accompagnement et social et la Bibliothèque de « La Lumière » proposent des activités culturelles, créatives, musicales ou d'éveil dans différents domaines. Voici ce que nous proposons en ce moment, la fréquence est hebdomadaire, bimensuelle ou mensuelle. Les ateliers sont donnés par les animateurs.trices ou des bénévoles ou encore des prestataires extérieurs.
N'hésitez pas à contacter votre assistante sociale si l'une d'elles vous intéresse au 04/222 35 35 :

LUNDI	Matin	Papier-mâché
		Poterie
	Après-midi	Photo
MARDI	Matin	Cuisine
		Théâtre
		Mouvement
		Marche promeneurs
	Après-midi	Eveil artistique
		Textile
		Jogging
MERCREDI	Matin	Papier-mâché
		Poterie / Activités Nature & Partage
	Après-midi	Café Papote
JEUDI	Matin	Chant
	Après-midi	Éveil artistique
		Goûters/animations/repas

VENDREDI	**Après-midi**	**Djembé**
		Marche
SAMEDI	**Variable**	**Tandem**
DIMANCHE	**Variable**	**Marche (Adeps)**

Parcours d'artistes de notre quartier : expo des ateliers de « La Lumière » et autres artistes
Les samedi 20 et dimanche 21 avril 2024

Fort de sa première édition, le comité de notre quartier organise à nouveau un parcours d'artistes. Ce sont les habitants, artistes ou non, qui accueillent les œuvres d'artistes.

Cette année, nous participerons en exposant les réalisations de nos ateliers créatifs, et atelier photo, nous accueillerons un artiste extérieur et la cafète sera ouverte.

Cet événement gratuit est un événement public, vous pouvez d'ores et déjà l'inclure dans votre agenda !

Il n'y aura pas de transport à domicile, profitez-en pour faire découvrir « La Lumière » à vos proches !

Bienvenue à toutes et tous !

Journée de pèlerinage à Banneux
Le jeudi 25 avril de 9 h 30 à 16 h

Comme nous vous l'avons annoncé précédemment, le Service de la Pastorale avec et pour les Personnes Handicapées de l'Évêché de Liège organise une journée de pèlerinage à Banneux le jeudi 25 avril 2024. Cette journée aura pour thème « À la lumière de Marie ». Ce sera l'occasion de souffler lors d'une journée de ressourcement. Différents moments seront prévus : prière, temps d'échange, geste de l'eau à la Source, temps individuel d'adoration ou pour allumer une bougie aux brûloirs, et célébration. Un repas vous sera proposé le midi à l'Hospitalité. Bref, une belle occasion de vivre un moment ensemble pour raviver la lumière de Marie que chacun porte en soi.

Marie-Annick Danze pour le Service de la Pastorale avec et pour les Personnes Handicapées de l'Évêché de Liège.

Cycle autour de la musique :
Animation : Franz Schubert, son histoire en mélodie
Le jeudi 16 mai de 14 h à 16 h 30

Un événement se prépare pour les amateurs de musique classique, Emmanuel Grégoire, professeur à l'IMEP, l'Institut Royal Supérieur de Musique et de Pédagogie, nous guidera à travers les méandres fascinants de la vie de Franz Schubert et des trésors musicaux qu'il nous a légués.

Laissez-vous plonger dans l'époque romantique avec l'atmosphère du début du XIXe siècle, une période où l'Europe était en pleine effervescence culturelle et artistique.
L'après-midi promet également un voyage auditif captivant, grâce à la présence de Pierre Risopoulos (pianiste et compositeur) qui interprétera certains des morceaux emblématiques de Schubert au piano. Ce choix d'instrument se veut une immersion totale dans l'univers sonore du compositeur autrichien, permettant aux spectateurs de ressentir pleinement la profondeur émotionnelle et l'innovation musicale de ses œuvres.

Cette expérience immersive offrira aux participants une compréhension approfondie de l'héritage laissé par Franz Schubert, transcendant les frontières du temps pour captiver les âmes contemporaines.

Exposition « Drôles d'Oizos »
Les samedi 1er et dimanche 2 juin 2024

En 2023 - 2024, l'atelier de papier-mâché a travaillé avec les personnes des ateliers de l'asbl « Revers » afin de créer ensemble un projet qui sera exposé du 1er au 30 juin au centre culturel des Chiroux ; avec le travail des personnes d'autres associations.

L'asbl « Revers » située dans le quartier Saint-Léonard, est un lieu de reconnaissance et de défense de la richesse des personnes en souffrance psychique. C'est par l'offre d'une diversité d'ateliers que l'asbl crée des espaces de rencontres, de découvertes, de créativité, de formation. L'enjeu de la créativité artistique est de renouer avec la question du sens, d'interroger le monde et par là, de s'y inscrire.

Le projet « Drôles d'Oizos » est initié par le centre culturel des Chiroux, dans le cadre de « L'Autre Festival » (ancien Tempo Color), depuis quelques années.

Cette année, le centre Culturel a proposé à toutes les associations d'exploiter le thème « décloisonner/décoloniser : il y a des mots et des regards qui colonisent ». Ils s'imposent là où ils n'étaient pas les bienvenus, ils prennent toute la place et ils nous privent d'une liberté.

Nos associations, « La Lumière » et « Revers », ont envisagé la colonisation comme une démarche d'appropriation illégitime (sans l'autorisation et/ou l'avis des personnes concernées) d'un territoire au sens large, qu'il s'agisse de l'espace public, de la santé - y compris la santé mentale - des services sociaux, les milieux culturels, sportifs…

Pour nous aider à déplier cette thématique difficile, nous avons puisé dans les propositions culturelles des Chiroux (spectacle, visite *décoloniale*, expo, dossier…). Nous avons aussi expérimenté une visite adaptée à un public malvoyant de l'Africa Muséum sur le thème de la décolonisation.

Nous avons rassemblé des participants de nos deux asbl lors d'un stage puis des ateliers hebdomadaires. Chacun a partagé une expérience personnelle dans laquelle il ne s'est pas senti entendu, respecté, considéré…

À partir de ces petits accidents et grands carambolages de nos vies, nous avons imaginé trois fables. Ces récits, nous les avons racontés sur des planches, inspirées du kamishibaï, avec des mots, des couleurs, des matières et des volumes. Trois histoires à écouter, regarder et lire avec les doigts…

Ce projet, nous l'avons appelé : « L'invisible différence ».

Cycle autour de la musique :
Visite des coulisses de l'Opéra royal de Wallonie
le jeudi 6 juin 2024
de 13 h à 16 h à l'opéra

Lorsque l'on parle de « l'opéra », on imagine rapidement les représentations d'art lyrique. Mais outre le chant et la musique, c'est aussi un lieu. Quand on organise un cycle sur la musique et que l'on est installé à Liège, on ne peut pas passer à côté.

Nous vous proposons donc une visite guidée de l'Opéra royal de Wallonie, rue des Dominicains n° 1, à 4000 Liège. Pour en savoir plus sur son architecture et sur son histoire, venez en découvrir « les coins et les recoins » !

La visite est accessible mais limitée à 10 personnes maximum.
Ne traînez donc pas pour vous inscrire…

Bibliothèque et Service Social :
Représentations de l'atelier théâtre :
« 11, Avenue de la Solitude »
le vendredi 14 juin 2024 à 20 h

C'est avec grand plaisir que l'ASBL « La Lumière » en collaboration avec la compagnie « Oxalis » vous propose le spectacle « 11, Avenue de la Solitude », création collective qui vous emmènera en dehors de votre zone de confort, rassemblant onze personnes désireuses de vivre une aventure théâtrale.

Sur base d'un thème citoyen, ces comédien.nes en herbe relèvent avec brio le défi de vous emmener avec iels dans leurs univers. Venez vivre un moment d'émotion avec onze personnages, onze horizons différents, onze visions de notre monde, onze tranches de vies, onze destins croisés.

Les comédien.nes en herbe : Éric BAAR, Grégory GAILLARD, Jacqueline HAYEBIN, Ema HERNANDEZ, Michèle HUBERTY, Marie-Madeleine JOSKIN, Richard JOVANOVIC, Monique RADER, José SALVADOR et les animatrices Bérengère MONFORT et Émilie RENARD.

Venez assister à l'unique représentation le vendredi 14 juin 2024, au centre culturel de Chênée (rue de l'Église 1-3 - 4032 Chênée).
Le bar et la salle seront ouverts dès 19 h. Le spectacle commence à 20 h.
Inscriptions et paiements (7 €) à l'avance à l'accueil de « La Lumière » 04/222 35 35.

Infos pratiques :
Où : Centre Culturel de Chênée, rue de l'Église 1-3 – 4032 Chênée
Quand : vendredi 14 juin 2024 à 20 h
PAF : 7 €

Randonnée Pédestre
le dimanche 16 juin 2024 – toute la journée

Le club de marche organise à nouveau une journée de balade le dimanche 16 juin destinée aux affiliés, bénévoles, membres du personnel et familles.

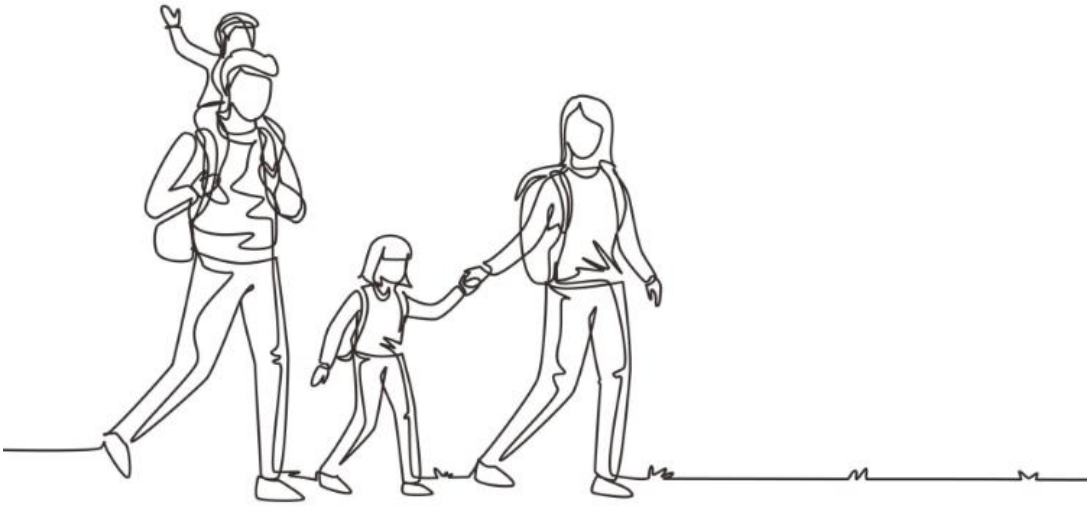
Plusieurs balades de 7, 11 et 18 km seront organisées au départ de la gare d'Esneux.

Les déplacements se feront en train de « La Lumière » jusqu'à Esneux et retour à « La Lumière » où nous vous proposerons de partager un goûter tous ensemble.

Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire auprès de l'accueil en précisant le nombre de km que vous désirez parcourir.

De plus amples informations suivront.

En espérant vous voir nombreux lors de cette journée !!!



Cycle autour de la musique :
Visite du Musée des Instruments de Musique de Bruxelles (MIM)
Le jeudi 4 juillet 2024
Rendez-vous à 12 h à la gare de Liège-Guillemins
et retour vers 17 h à la gare de Liège-Guillemins

Dans le cadre du cycle autour de la musique, nous vous proposons la visite adaptée du Musée des Instruments de Musique (MIM) situé à Bruxelles.

« La visite pour les personnes avec une déficience visuelle est avant tout sensorielle : l'audition, le toucher mais aussi l'odorat sont en éveil tout au long de la visite. La découverte passe par les mains, explorant des instruments entiers mais aussi les pièces qui les composent. Pour ressentir la musique et la vivre ensemble, des jeux musicaux sont proposés. Un parcours dans les collections permet ensuite de ressentir et de comprendre les lieux, d'y entendre des sons et d'y ressentir l'atmosphère. »

La visite est limitée à 10 personnes. Nous partirons en train, n'oubliez donc pas votre carte de transport et votre carte d'accompagnateur gratuit.

Rap - Stage ados
Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août 2024
de 10 h à 16 h à « La Lumière »

Cet été, la Bibliothèque propose un stage de rap aux ados.
Il est évident que nous ne serons pas seuls… Les ateliers seront animés par des animateurs de l'ASBL liégeoise, Nectar Kultur.
Les ateliers conçus et mis en œuvre par Nectar Kultur traduisent tous, sans exception, une volonté de contribuer à une société plus égalitaire. Le rap ouvre à l'exercice des droits culturels : le droit d'avoir une identité culturelle et de l'exprimer sans craindre l'exclusion. La culture urbaine, par nature accessible à tous et à toutes, est un levier que Nectar actionne pour rendre les participant.es acteurs et actrices au sein de la société, auteurs et autrices de leurs créations.
Concrètement, durant une semaine, les jeunes auront l'occasion de créer de A à Z leur propre rap. Ils iront même jusqu'à nous l'interpréter lors d'un petit concert !

Si tu as entre 12 et 20 ans et que cela te tente… On attend les inscriptions à la bibliothèque pour le 30 juin au plus tard.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

VOYAGE EN TRAIN EN FRANCE

Si certains patient.es et bénéficiaires se déplacent en train en France, voici une communication diffusée dans la dernière newsletter de l'AVH.

Accessibilité - Assist'en gare SNCF

Depuis le 10 janvier 2024, les services de réservation de l'assistance aux voyageurs en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite ont fusionné pour devenir Assist'enGare :

- **un point de contact unique pour réserver votre prestation d'assistance en gare,**
- **pour toutes les étapes de votre voyage,**
- **régional, national ou international.**

Information et réservation :
En ligne 24 heures sur 24 - 7 jours sur 7 :
https://sn.cf/g/assistengare

Par téléphone de 8 heures à 20 heures 7 jours sur 7 au 3212 ou au +33 (0)9 72 72 00 92 depuis l'étranger (service gratuit + prix d'un appel local).

Via le centre relais Roger Voice pour les personnes sourdes ou malentendantes. Service disponible du lundi au vendredi de 8 heures 30 à 21 heures (hors jours fériés) en Langue des Signes Française (LSF), Langue Française Parlé Complété (LfPC) et Transcription en Temps Réel de la Parole (TTRP) et 24 heures sur 24 - 7 jours sur 7 en Transcription Texte (TT) :
https://www.garesetconnexions.sncf/fr/service-client/service-assistance-gare-PMR/reserver

Ligne d'urgence : 24 heures sur 24 - 7 jours sur 7 au 09 72 72 00 65 (service gratuit + prix d'un appel local), en cas de problème relatif à votre prestation d'assistance, le jour de votre voyage.

Informations complémentaires :

- **Mi-février le service sera totalement connecté avec SNCF Connect et il suffira de cocher une case sur le site au moment de la réservation d'un billet pour réserver automatiquement sa prestation d'assistance.**
- **Courant mars, il suffira de donner son numéro de dossier pour une réservation de prestation d'assistance par téléphone. Le service pourra faire le lien même s'il y a des correspondances. Avant cette date, il est nécessaire de connaître toutes les infos sur ses billets (correspondances, horaires précis) pour réserver les prestations d'assistance.**

ON PARLE DE NOUS

Voici un article paru dans le journal « La Dernière Heure » en janvier dernier au sujet d'un des sports qu'il est possible de pratiquer grâce à l'ASBL La Lumière : l'escalade !

La Lumière développe un projet pionnier d'escalade thérapeutique : « C'est une nouvelle ascension vers l'autonomie ».

L'ASBL qui accompagne les personnes aveugles et malvoyantes a réalisé un modèle réduit de la salle d'escalade Top Rock en 3D pour permettre aux enfants et aux adultes de se représenter les voies et les différentes prises avant d'aller grimper « pour de vrai ».

Certaines activités sportives rendent difficile leur pratique par les personnes atteintes d'un handicap visuel. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'ASBL liégeoise La Lumière œuvre depuis plus de 100 ans dans l'accompagnement des personnes aveugles et malvoyantes

vers l'autonomie, l'inclusion sociale et l'épanouissement socio-culturel. Dans ce but, un projet pionnier a été développé : un atelier d'escalade thérapeutique.

Concrètement, cette activité stimulante, encadrée par des ergothérapeutes spécialisés, vise à renforcer la rééducation et la confiance en soi. Une fois toutes les deux semaines, les enfants et les adultes, dans deux groupes distincts, s'initient à l'escalade et, par la même occasion, développent leurs restes visuels, exploitables dans des conditions adaptées, ainsi que leurs réflexes psychomoteurs.
La modélisation et la reconstruction d'une salle d'escalade réduite en 3D (identique à la salle Top Rock à Liège) permettent également aux apprentis de « se représenter les voies et les prises avant de s'entraîner pour de vrai », explique Line Brasseur, chargée de communication à La Lumière. « *Pour des personnes malvoyantes, il ne suffit pas de commencer à grimper*, ajoute-t-elle. *En sentant les prises au préalable, sur un modèle réduit, les grimpeurs peuvent appréhender le chemin à parcourir et se préparer davantage à l'ascension.* »
Grâce à cette activité adaptée aux besoins spécifiques des personnes atteintes de cécité ou de déficience visuelle, certains novices prennent goût à l'escalade. « *Un enfant de notre atelier, atteint de déficience visuelle sévère s'épanouit désormais au sein du club Top Rock* » se réjouit Line Brasseur.

Pour soutenir ce projet, de nombreux clubs et institutions ont fait don du matériel nécessaire à la grimpe. Baudriers contrastés, planches en relief, ou encore oreillettes pour le guidage en hauteur sont d'ailleurs mis à disposition des personnes extérieures à l'ASBL et des professeurs pour favoriser l'accessibilité à la discipline.

« De plus en plus de personnes déficientes visuelles fréquentent la salle Top Rock, ce qui témoigne de l'impact positif de cette initiative », conclut Line Brasseur.

© La DH - Lisa Neirynck – Publié le 19/01/2024

AVIS DE DÉCÈS

Nous avons appris que Georges, l'un de nos lecteurs bénévoles les plus fidèles, venait de nous quitter. Georges a consacré plus de 30 ans de sa vie à éclairer celle des personnes aveugles et malvoyantes par sa lecture. 82 livres ont été enregistrés grâce à lui ! Il adorait le théâtre wallon, l'histoire des rues de Liège et son petit chien. Sa persévérance et sa passion nous inspirent une reconnaissance infinie. Nous adressons nos pensées les plus chaleureuses et nos condoléances à ses proches.

TIRAMISU AUX FRAISES ET À LA MENTHE

Ingrédients (pour 8 personnes) :

150 g de sucre

750 g de fraises

16 biscuits à la cuillère

250 g de mascarpone

3 œufs

20 feuilles de menthe

Préparation :

ÉTAPE 1
Couper 500 g de fraises en quartiers, ajouter 6 ou 7 feuilles de menthe ciselées et 50 g de sucre. Mélanger.

ÉTAPE 2
Mixer le reste des fraises avec 6 ou 7 feuilles de menthe, afin d'obtenir un coulis.

ÉTAPE 3
Tapisser le plat de service avec les biscuits. Verser, à l'aide d'une cuillère à soupe, le coulis de fraises sur les biscuits.

ÉTAPE 4
Répartir les quartiers de fraises sur les biscuits imbibés. Réserver les plus jolis morceaux pour la décoration finale.

ÉTAPE 5
Blanchir les jaunes des œufs avec 100 g de sucre. Ajouter le mascarpone. Mélanger.

ÉTAPE 6
Battre les blancs d'œufs en neige.

ÉTAPE 7
Les ajouter à la préparation et mélanger délicatement.

ÉTAPE 8
Napper votre plat avec la préparation au mascarpone.

ÉTAPE 9
Mettre au frigo pendant plusieurs heures.

ÉTAPE 10
Au moment de servir, décorer votre plat avec les quartiers de fraises réservés, quelques feuilles de menthe et un peu de coulis, au gré de votre imagination.

Vî Djeû

Volez-ve ine bobone ?

Lès-èfants !...volez-ve ine bobone ?
Dji n' kinohe nin tot plin d'cårpês qui dîrît néni a 'ne parèye invite.

Fåt dji v' dèye co qui dji fê pårtèye di cès-èfants la, qui n' riçûvît dès bobones qu'a l'ocåzion, èt tofér avou rêzon. Seûye-t-i lès grandès fièsses : lès cocognes èt l' Sint-Nicolèy, li fièsse dè qwårtî avou sès dorêyes, lès sîses dèl Noyé èt dè novèl an qu'on passéve à fé èt à magnî dès boûkètes ou dès galèts. Mutwèt po on bê buletin èt télefeye, tot-z-alant å botike fé lès coûses, vis-aboutéve-t-on 'ne seûre tchike ou 'ne caramèl èwalpêye èn-on bê papî.

A ! Li p'tit botikê ås spécerèyes d'a Moncheû Marquèt, li candj'lète di bwès, avou l' posteûre dè p'tit nêgue qui hossîve si tièsse, come po dire ' 'mèrci' ' qwand on mètéve ine pitite pèce di manôye èl finte di s' platê, come li cisse di m' sipågn'må.
Èt po drî, disconte dè meûr, li grand årmå sins pwète, avou sacwantès plantches èt, so lès plantches ine volêye di grands hôts cwårés bocôs, sèrés avou dès gros bouchons d'veûle èt, å-d'vins, dès tchikes di totes lès sôrs ! di totes lès coleûrs !...quéle mèrvèye !

Totes lès coleûrs ossi so lès vizèdjes dès-èfants : li rodje di leûs tchifes, li loumîre è leûs-oûy èsblawtés, ènn'avît-i pôr trop pô avou deûs, èt l' sorîre di leûs lèpes mètéve in-êrdiè d'boneûr so leûs mamés frognous.

Dj'èl riveû co l' vî botike, so l' trèvins dèl guère. Lès bocôs d'a Moncheû Marquèt èstît vûs ; li råcionèdje dè souk fève qui lès bobones èstît dim'nowes foû råres.

Li vî ome vindéve co portant, qwand ènnè trovéve, dèl låme ''årtificiéle'', dji v' dimande on pô ? I v'sètchîve çoula foû d'grandès bwètes di cinq' kulos. Qwand èlle èstît vûdèyes, i nos houkîve chaque nosse toûr, nos-ôtes lès èfants dè vwèzinèdje, po raskoyî, ploketer, disqu'a l' pus p'tite flibote di låme…po 'n-èfant qu'a faim, dji v' djeûre bin qui c'èsteût l' mèyeûse dès bobones.

Lèyon Bukèns' **– Octôbe 2009**