

# la clef

*le journal*

4<sup>ème</sup> trimestre 2016 - décembre, janvier, février

n° 133



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
N° agrément: P705108

J'en rêve et  
*j'y suis!*

ENQUÊTE SUR LES  
AIDANTS PROCHES

COURS DE FITNESS  
DÈS JANVIER 2017

A LA DÉCOUVERTE  
D'AVIGNON

 Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



DÈS JANVIER, DÉCOUVREZ NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET: [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)



Besoin de  
conseils utiles  
sur la **SEP**?

MAINTENANT  
DANS VOTRE  
APP STORE



TEVA



*vosre  
partenaire  
dans la SEP*

mon **soutien** face à la sep.be  
mon **soutien** face à la sep **app**





## Et...

*Etre atteint de la sclérose en plaques ET... Deux petites lettres qui peuvent donner accès à des dimensions toutes différentes des réalités formatées par la sclérose en plaques. Même si on attend chaque jour un peu plus des nombreux progrès scientifiques, la vie continue et se construit au fil des événements que l'on décide parfois de créer. Pouvoir reprendre en main une partie de son destin est une chose, certes complexe, mais oh combien porteuse. Etre atteint de la sclérose en plaques ET... bouger, profiter, travailler, projeter, savourer, construire, prendre plaisir, entreprendre, imaginer, se dépasser, apprendre, rencontrer...*

*La liste des formes de résiliences est longue et certainement inépuisable.*

*Etre atteint de sclérose en plaques ET avoir des projets, du plus petit au plus grand, du plus réaliste au plus décalé... l'essentiel n'est-il pas de vivre de ces projets et parfois de les concrétiser? Pour cette nouvelle année, je vous souhaite beaucoup de "ET"... de les placer régulièrement dans vos moments du quotidien, qu'ils soient plus ou moins faciles et qu'ils vous donnent l'envie d'oser.*

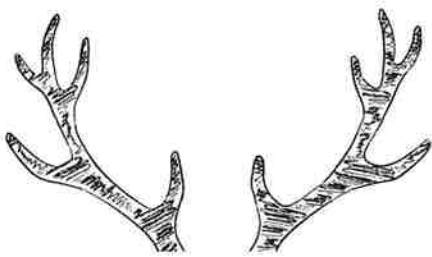
*Bonne ET heureuse année de toutes les équipes LIGUE et SAPASEP.*

Marc DUFOUR – ergothérapeute ET directeur général



*Le plus grand danger, dans les moments de turbulence, ce n'est pas la turbulence; c'est d'agir avec la logique d'hier.*

Peter DRUKER







We're steadfast in our commitment to the MS community, with experts dedicated to delivering new approaches for confronting this disease now and in the future.

Sanofi Genzyme is committed to working harder so patients can live better—because in the fight against MS, we're all in this together. And, guess what? We're not backing down. Multiple sclerosis is not just a disease—it's a challenge

*Challenge accepted.*

GZBE MS 16.02.0019

SANOFI GENZYME 

[www.sanofigenzyme.com](http://www.sanofigenzyme.com)

©2013 Sanofi Genzyme Corporation, a Sanofi company. All rights reserved.





Les rendez-vous de SAPASEP & de Move

3	<b>Éditorial</b>	18	<b>Evasion</b>	57	<b>ASBL SAPASEP</b>
5	<b>Allô Docteur</b>		Carnavals insolites en Wallonie et...	60	<b>Les rendez-vous de Move</b>
	Le concept "NEDA" dans le traitement...	23	<b>Lu et regardé pour vous</b>	62	<b>A vos plumes</b>
8	<b>Les lois et vos droits</b>	25	<b>Dossier</b>		Rester vivant: un pilote contre...
	Brrr... l'hiver est là!	26	J'en rêve et j'y suis!	63	Quand un club de pétanque...
	Enquête sur les aidants proches	29	Je voyage dans ma tête	64	Une leçon de chose originale
10	Région Bruxelles-Capitale	30	Vacances à l'étranger?	66	<b>Documentation</b>
11	<b>Activités périodiques</b>	32	Le Puy du Fou est-il pour vous?	69	<b>Agenda</b>
	A détacher et à conserver!	34	Quand la réalité rejoint les fictions...	70	<b>Petites annonces</b>
14	<b>Sac à dos</b>	39	Voyages, vacances, escapades à la...	73	<b>Infos utiles</b>
	Avignon: vers une labellisation...	42	Et si je voyageais via les nouvelles...		
16	<b>Point actu</b>	43	Vacances en location PMR		
	Le concert de Gala de la Ligue Nationale	44	Des parcs d'attractions accessibles à tous		
	Changement de Direction à la Ligue	46	Le tour du monde...		
17	<b>A vos fourneaux</b>	50	Concilier "pleine nature" et difficultés...		
	Délicieuses petites madeleines	51	Des initiatives européennes en...		
		52	Qui dit sorties, loisirs, évasion, balades...		
		54	En savoir plus...		



L'ÉQUIPE "LA CLEF"

# Le concept "NEDA" dans le traitement de la sclérose en plaques

NEDA est un acronyme anglais signifiant "Non Evidence of Disease Activity", ou absence d'évidence de maladie active, et est devenu l'objectif à atteindre dans le traitement de la sclérose en plaques. Le NEDA est défini par plusieurs composantes cliniques et radiologiques qui doivent être respectées pour définir un statut "NEDA".

La première composante NEDA 1 est l'absence de toute poussée de la maladie sur l'intervalle de temps considéré.

NEDA 2 est l'absence de progression de la maladie telle que définie par l'échelle d'invalidité spécifique de la sclérose en plaques, appelée échelle EDSS, et ce, sur une période minimale de 6 mois.

NEDA 3 est l'absence de nouvelles lésions en résonance magnétique, l'absence d'une augmentation du volume d'une ancienne lésion de plus de 10 %, et l'absence de lésions inflammatoires actives prenant le produit de contraste.

NEDA 4 est utilisé dans les études cliniques mais n'est pas encore disponible dans la pratique quotidienne. Il s'agit de la mesure du volume cérébral qui diminue en moyenne de 0,2 % par an chez les sujets normaux, mais qui dans la sclérose en plaques peut diminuer de plus de 0,4 % par an. NEDA 4 est obtenu si l'atrophie cérébrale annuelle est inférieure à ce chiffre de 0,4 %.

Il faut noter que ces 4 composantes ne sont pas indépendantes l'une de l'autre. Une poussée de la maladie sera souvent accompagnée d'une nouvelle lésion prenant le produit de contraste, l'aggravation de l'échelle EDSS est corrélée avec une diminution excessive du volume cérébral.

Avoir un "statut NEDA" signifie que nos méthodes actuelles pour détecter l'activité de la maladie sont négatives, et que celle-ci peut être considérée comme inactive et stabilisée. C'est

bien sûr le but de nos traitements: obtenir une rémission de longue durée et de bonne qualité, et pas encore de réparer les lésions existantes.

Certaines personnes souffrant de sclérose en plaques peuvent avoir spontanément un statut NEDA. C'est ce que l'on observe dans les études avec groupes placebo. En effet, 10 à 15 % des personnes ne recevant aucun traitement actif, mais seulement un placebo, ne présentent pas de signes de maladie active et évolutive et sont spontanément en NEDA. Par contre, un très bon répondeur à son traitement entrera dans un statut NEDA grâce à celui-ci. Le paradoxe du statut NEDA est donc qu'il peut être observé aussi bien chez des personnes avec une forme bénigne de la maladie ne nécessitant aucun traitement que chez des personnes répondant de manière excellente à leur traitement.

Le concept NEDA est un concept évolutif. On peut perdre ce statut NEDA après quelques années parce que la maladie redevient plus active ou parce que le traitement en cours n'est plus suffisant. Il permet donc soit d'instaurer un traitement soit de changer de traitement sur des bases plus objectives.

La définition du statut NEDA est cependant encore trop exigeante par rapport à la plupart de nos traitements actuels. Il s'agit dès lors de définir le seuil de tolérance minimale que l'on peut accepter dans l'activité de la maladie. C'est ainsi que l'apparition en résonance magnétique de 2 petites lésions millimétriques en un an, sans poussée et sans aggravation du handicap, ne signifie pas un échec du traitement en cours et ne justifie pas un changement de traitement.

Ce concept NEDA est aussi un moyen de comparer les traitements entre eux. Il devient le but à atteindre lors de l'instauration d'un traitement. Il définit mieux les objectifs et la stratégie pour y arriver.





## BRRRR... l'hiver est là!

Même si ces derniers temps le prix du mazout de chauffage a manifestement baissé, son achat reste un poste non négligeable dans les dépenses de la cellule familiale!

Les familles et les personnes isolées peuvent bénéficier d'une allocation de chauffage sous certaines conditions.

Le Fonds social mazout peut intervenir pour un maximum de 1.500 litres par famille et par an.

### Qui peut en bénéficier?

- Les personnes d'un même ménage dont tous les membres bénéficient de l'intervention majorée (code 111, 201... sur les vignettes de mutuelle).
- Les personnes dont les revenus imposables bruts du ménage est  $< \text{ou} =$  à 17.649€ + 3.267,47€ par pers/charge. *Attention:* le revenu cadastral non indexé des biens immobiliers autres que l'habitation est pris en compte.
- Les personnes bénéficiant d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de dettes.

### Pour quels types de chauffage?

- Gasoil de chauffage (mazout) en vrac ou à la pompe
- Pétrole lampant (acheté à la pompe)
- Gaz propane en vrac

Pour les autres moyens de chauffage (électricité, gaz naturel ou de ville, bois, charbon, pellets...), il n'y a pas de droit à cette intervention.

### Quelle intervention?

Combustibles livrés en grande quantité:  
intervention calculée au litre entre 0,14 € et 0,20€ /litre et limitée à 300 €/an max.

Combustibles achetés à la pompe: allocation forfaitaire de 210 €.

### Quelles sont les démarches à effectuer?

La demande d'intervention financière est à introduire auprès du CPAS de la commune de résidence dans les 60 jours qui suivent la livraison du combustible.



## BON À SAVOIR

Certains fournisseurs offrent la possibilité, lors de la livraison d'importantes quantités de mazout, d'échelonner le paiement de la facture par mois. Les conditions ainsi que la liste des fournisseurs sont disponibles auprès du SPF Economie (0800/12033) (gratuit).



# Enquête sur les aidants proches Ils "offrent" 4 heures de travail par jour

La Fondation Roi Baudouin, avec l'UCL et la VUB ont mené une enquête sur le sujet.

Les aidants proches sont des acteurs irremplaçables mais trop peu connus des soins de notre pays.

Voici les constats retirés:

1. Les aidants proches sont les **maillons** du filet de la **sécurité sociale**. Ils nourrissent une économie invisible qui n'est reprise dans aucune statistique et ne gonfle aucun PIB (Produit Intérieur Brut). Si cette économie venait à disparaître, notre société s'écroulerait.
2. L'aide offerte est de 4,2 h par jour en moyenne. La valeur économique moyenne de l'aide des proches varie entre 267 € et 1.194 € par mois. Dans 4 cas sur 10, l'aidant cohabite avec la personne âgée/handicapée qui a besoin de soins. Il serait tout simplement impayable de remplacer cette aide par des services extérieurs. L'aidant proche joue un rôle intermédiaire: par exemple, entre une aide ménagère (qui ne peut donner les médicaments) et une infirmière à domicile (qui ne peut être là 3 fois/jour).
3. L'intervention de l'aidant proche dans les activités de la vie journalière permet également de réduire la durée d'une hospitalisation de 15 à 5 jours.
4. Les aidants proches ne demandent pas d'aide. Ils font très peu appel aux services de "répit": centres de jour, séjours temporaires en maisons de repos et de soins... (par mauvaise ou manque d'informations ?). Le facteur financier entre aussi en ligne de compte: plus les revenus sont faibles, moins ils font appel à une aide extérieure.

## À VOS AGENDAS!

La Ligue de la sclérose en plaques et plus particulièrement le groupe Info-Rencontre, souhaitent mettre **la thématique des aidants proches** dans ses **préoccupations**.

C'est ainsi que **le samedi 7 octobre 2017** sera organisée une matinée consacrée aux aidants proches dans le cadre de la semaine nationale sur ce thème. Le philosophe Jean-Michel LONGNEAU, ainsi qu'un neurologue spécialisé en SEP et l'ASBL "Aidants proches" seront présents.

# Région Bruxelles-Capitale

## Candidat à un logement social? L'attente est longue....

Depuis le 13/02/2014, il existe une allocation de loyer pour les **candidats locataires** inscrits sur les listes de **logement social**. Elle est octroyée jusqu'à l'obtention de celui-ci.

Afin d'obtenir celle-ci, il faut remplir **certaines conditions**:

- Habiter la région de Bruxelles-Capitale;
- Etre inscrit sur une liste de logement social;
- Ne pas être déjà locataire d'un logement social;
- Avoir **12 points** de priorité (ex: le handicap

reconnu donne **2 points de priorité**);

- Les revenus ne doivent pas dépasser un certain plafond équivalent au revenu d'intégration sociale (RIS);
- Ne pas bénéficier des allocations déménagement/installation loyer (adil), allocation de relogement...

En 2016, cette **intervention mensuelle** est fixée à 100 €, augmentée de 10 € par personne fiscalement à charge.

Comfortlift  
Orona



MONTE-ESCALIERS, MONTE-CHARGES  
ASCENSEURS DOMESTIQUES ET À PLATEAU  
DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT

APPELEZ GRATUITEMENT LE 0800 20 950

SERVICE  
24/24 - 7/7



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



Nous  
augmentons  
votre  
confort



# Activités périodiques

A détacher et à conserver - une seule parution pour 2017

## Brabant wallon - 010/24 16 86

### Actif-Neurones

3 jeudis / mois - de 13h30 à 16h30 - Rixensart

### Yes Wii can

1 fois / mois à l'actif-neurones.

Une console Wii est à la disposition des participants avec des jeux de mémoire ou de détente.

### Les inSEParables (groupe de parole - diagnostic >5 ans)

1<sup>er</sup> vendredi du mois - de 17h30 à 19h30 - Wavre (Wavre hôtel)

Discussions choisies par le groupe avec animation par une bénévole.

Ouvert aux personnes autonomes et semi-autonomes.

### Café-rencontre (groupe de parole pour personnes moins valides)

1 fois / mois - de 14h00 à 16h00 - Wavre (Wavre hôtel)

Discussion amicale sur un thème choisi par le groupe.

### Atelier broderie

1<sup>er</sup> lundi du mois - Walhain - 32 € / trimestre

### Espoir

1 fois / mois - Rixensart - animations, discussions, excursions, vacances 067/33 05 70

### Pop'corn

Sortie au cinéma - 1 lundi tous les 2 mois - "Cinescope" de Louvain-la-Neuve



## Bruxelles - 02/740 02 90

### Atelier créatif

Chaque dernier vendredi du mois de 13h30 à 16h au bureau de Bruxelles

### Dynamo

Repas-rencontre tous les 2 mois: échanges et discussions.

### Cinéma

Tous les 2 mois - UCG de Brouckère - Film au choix - Echange autour d'un verre après la séance.

### Activité culturelle

Tous les 2 mois - exposition, concert, visite...

### Fitness

Tous les vendredis - de 10h à 11h30 - Basic Fit à Drogenbos - 081/58 53 44  
(Coralie TITTI pour Move).

### Marche nordique adaptée

Tous les mardis - de 11h à 12h - Parc de Bruxelles - 0486/70 75 10



## Hainaut - 065/87 42 99 - 071/20 21 75

### Atelier cérébral

mercredi après-midi, 1 fois/mois, animé par une logopède et Mmes GRISAY & DETIMMERMAN. Stimulation de la mémoire, de la parole, amélioration du souffle et de la voix.

Contact les mardi et jeudi matin au 071/20 21 75

### Malgré tout

1 jeudi/trimestre - de 14h à 16h30 - Mons  
065/87 42 99

### Groupe de Bury

2ème mercredi du mois - de 13h30 à 17h00  
Brafte (Maison du village) - 069/34 43 59

### Atelier "bijoux" / bricolage

de 14h00 à 16h30  
2ème jeudi du mois - Mons -  
065/87 42 99

### Tenir Bon

4ème mardi du mois - 16h30 - Ath -  
068/28 47 27

### Carpe Diem

4ème mercredi du mois - de 14h00 à 16h30  
Mouscron - 056/84 48 74

### Delta

4ème jeudi du mois - de 14h00 à 16h30 - Mons  
065/87 42 99

**Groupe de parole** (uniquement destiné aux personnes atteintes de SEP) animé par une AS de la Ligue - 3ème jeudi du mois - de 14h à 16h - Mons ou région de Beaumont.  
065/87 42 99

### Nouveau!

**SEpty** groupe de parole- 3ème mercredi du mois - de 14h à 16h30 - 069/64 08 25 -  
069/57 96 43

## Liège - 04/344 22 62

### Activités culturelles

1 fois / mois - exposition, concert, visite...

## Luxembourg - 084/21 45 89

Pour les différents ateliers: renseignements et inscriptions auprès de l'équipe sociale: 084/21 45 89

## Centre de Rencontre - 081/40 15 55

Pour les différents ateliers créatifs du Centre de Rencontre (ateliers créatifs,...): renseignements et inscriptions auprès du secrétariat: 081/40 15 55.

## Namur - 081/40 04 06

### Activités du 3ème mardi

3ème mardi du mois - de 14h à 17h.  
Cinéma, atelier floral, jeux de société, excursion,... - 0476/34 63 37

### Groupe des XII

Activités ponctuelles - 082/66 67 54





**Caring Deeply. Changing Lives.™**

Through cutting-edge science and medicine, Biogen discovers, develops and delivers to patients world-wide innovative therapies for the treatment of neurodegenerative diseases, hematologic conditions and autoimmune disorders.



[WWW.BIOGEN.BE](http://WWW.BIOGEN.BE)



## Avignon: vers une labellisation "Tourisme et Handicap"

*A moins de 3 heures de Paris par le TGV, elle est une des villes culturelles emblématiques de la région. Ville d'art et capitale de la chrétienté au 14<sup>ème</sup> siècle par la présence des Papes, Avignon possède le plus bel ensemble gothique d'Europe. Le Palais des Papes, le Pont Saint-Bénézet et une partie du vieil Avignon sont aujourd'hui classés au "Patrimoine Mondial de l'Humanité" par l'UNESCO.*

*Chaque année, la ville accueille le festival international de théâtre créé par Jean VILAR en 1947 devenu aujourd'hui le rendez-vous mondial de la création théâtrale contemporaine.*



Je me suis décidé à écrire ce petit article pour témoigner qu'il est possible pour une personne handicapée, de partir en vacances dans un endroit qui n'est pas spécialement aménagé pour la personne à mobilité réduite.

Je dois quand même admettre que tout a été réalisable grâce à notre infirmière et amie, Nathalie. Quelle merveilleuse organisatrice.

Nous sommes donc partis dans la région d'Avignon pour une semaine. Nathalie nous a trouvé une maison à louer avec une salle de bains assez grande et une douche à l'italienne.

Elle a loué sur place un véhicule adapté pouvant transporter deux chaises roulantes et cinq personnes; pour les soins et la toilette, elle a fait livrer un lève-personne.

Cathy et moi avons pu ainsi passer une superbe semaine à circuler dans la région qui ne manque pas d'intérêts.

Nous avons eu la chance que le propriétaire des lieux loués s'est proposé comme chauffeur pour nous guider vers les sites intéressants, accessibles en chaise.



## Mise en accessibilité du Pont d'Avignon (Pont Saint-Bénézet), un symbole, un défi, un exemple...

### Un symbole

Classé en 1995 au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, le Pont appartient à tous les peuples. A ce titre, rendre la visite du monument possible à toute personne en fauteuil et en parfaite autonomie répond de la plus belle manière à ce principe d'universalité.

### Un défi

Comment permettre aux personnes porteuses d'un handicap moteur et mental d'accéder, dans les meilleures conditions possibles, à ce témoin majeur de l'Histoire du XII<sup>ème</sup> siècle, tout en respectant l'architecture du monument? Réussir cet équilibre était une gageure difficile à relever mais pas insurmontable à l'instar du parcours de vie d'une personne en fauteuil.

### Un exemple

Au travers de cette mise en accessibilité d'un monument à la renommée internationale, Avignon ouvre une voie et montre l'exemple. Celui d'une ville désireuse de voir évoluer son patrimoine, le rendre vivant et l'offrir au plus grand nombre. La ville souhaite ainsi élargir son attractivité à tous les publics, et espère susciter ainsi un effet d'entraînement auprès de l'ensemble des acteurs touristiques du territoire.

Ce projet a bénéficié de l'expertise et de l'accompagnement de l'Association des Paralysés de France.

### Les enjeux de la restauration

Un compromis entre l'aspect et la facilité de roulement.

Le Pont devait conserver son aspect pavé; or le revêtement du tablier doit être aussi lisse que possible pour les PMR (Personnes à Mobilité Réduite). Des propositions de béton ou d'asphalte ont d'abord été envisagées mais elles ne furent pas acceptables.



Le châlelet étant déjà en galets éclatés (le roulement en est aisé), c'est la solution qui a finalement été retenue. Elle présente l'avantage de permettre une circulation fluide sur le tablier du Pont, sans pour autant impacter l'aspect visuel ou l'intégrité historique du monument.

### Vers une labellisation "Tourisme et Handicap"

Le projet de mise en accessibilité du pont est un projet au long cours né d'une volonté forte d'Avignon Tourisme, soutenue par la Ville, d'obtenir le Label Tourisme et Handicap pour les quatre handicaps (moteur, mental, visuel et auditif).

### Et pour les transports

L'utilisation du service PMR nécessite une réservation au préalable par téléphone: 04.32.76.00.04, 24h/24, en laissant un message sur le répondeur indiquant l'heure souhaitée de prise en charge, le lieu, la destination, l'heure souhaitée de retour et un numéro de téléphone pour être recontacté.

Les réservations peuvent s'effectuer jusqu'à 30 jours à l'avance et par ½ journée au minimum (réservation le matin pour l'après-midi ou l'après-midi pour le lendemain) sous réserve des disponibilités. Le service fonctionne de 8h15 à 13h00 et de 13h45 à 18h30.

Grâce à une bonne organisation du voyage bien avant la date de départ, nous avons eu la joie d'avoir pu découvrir une petite partie d'une très belle région de France. Merci Nathalie.

## Le concert de Gala de la Ligue Nationale

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre prochain concert de Gala aura lieu le **mardi 7 mars 2017** à 20 heures au Palais des Beaux-Arts de Bruxelles.

Vous vous souviendrez sans doute qu'il y a dix ans nous avons invité de jeunes artistes à se produire à Bozar, conscients de l'importance pour des jeunes talents de jouer dans de grandes salles. Parmi eux, un certain Lorenzo GATTO! Fort de la confiance que nous lui avons témoignée en son temps et par sympathie pour la Ligue, notre compatriote, 2ème lauréat du Concours Reine Elisabeth 2009, nous revient avec un programme "tout Beethoven". Il interprétera d'abord, avec Julien LIBEER, la sonate "Le Printemps", et enchaînera avec le "Concerto pour violon en ré majeur". Il sera accompagné par l'Orchestre National de Belgique, sous la direction de Jan WILLEM de VRIEND. Un régal... pour les yeux et l'ouïe!

Prix des places : 65,- 45,- 35,- 30,- 20, €. Prix spécial pour jeunes (-26 ans): 15 €. Prix spécial pour les affilié(e)s + 1 accompagnateur: 10,- EUR par place.

La réservation des places débutera vers la mi-janvier 2017 (annonce sur le site [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be)).

Pour faciliter l'accueil et pour le bon déroulement de la soirée, il est indispensable que les affilié(e)s à mobilité réduite réservent leurs places via les Comités provinciaux. Ceux-ci vous communiqueront de plus amples renseignements en temps voulu.

Dans l'attente d'une soirée festive et joyeuse,

Ligue Nationale Belge de la Sclérose en Plaques ASBL

## Changement de Direction à la Ligue de la SEP - Communauté Française

Pour celles et ceux qui ne le savent pas encore, Marc DUFOUR a repris la direction de la Ligue SEP, Communauté Française, suite au départ de Monsieur Alexis CONDETTE.

Beaucoup d'entre vous l'ont déjà rencontré lors de ses activités d'ergothérapeute ou à l'occasion de manifestations particulières, telles que les bancs d'essai à Naninne.

Depuis plusieurs années, Marc DUFOUR dirige également le service d'accompagnement SAPASEP.

Son expérience de 25 ans de terrain permettra de conduire l'association toujours au plus près des besoins de personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches.

Nous lui souhaitons pleine réussite dans ses nouvelles responsabilités et nous en profitons aussi pour remercier toutes celles et ceux qui collaborent activement à la mise en place de cette nouvelle structure et aux projets futurs.

Bernard LONFILS, Président  
Patricia MILARD, vice-Présidente





# DÉLICIEUSES PETITES MADELEINES

## INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 MADELEINES

2 oeufs  
150g sucre  
150g farine fermentante  
125g beurre ramolli  
Arôme: 2càs de jus de citron, vanille...

Mélanger le sucre et les œufs au fouet (blanchir).  
Ajouter la farine, le beurre ramolli (surtout pas liquide, ni chaud) et l'arôme.  
Laisser reposer au frais durant une quinzaine de minutes.

Beurrer le moule à madeleines,  
(même s'il est en silicone), farinez-le.  
Remplir les petits moules au  $\frac{3}{4}$ .  
Enfourner durant 8 à 10 minutes à 180 degrés,  
(la madeleine doit être dorée légèrement).  
Démouler quand elles sont refroidies.  
On peut aussi y ajouter des raisins, autres fruits secs,  
pourquoi pas des pépites de chocolat... simples  
à réaliser, elles seront toujours délicieuses!





## Carnavals insolites en Wallonie et à Bruxelles

*La Wallonie est terre de traditions populaires. Elle est profondément attachée aux richesses de son folklore, déjà reconnu comme Patrimoine mondial de l'Unesco. Selon les régions, la sensibilité de leurs habitants, ce folklore devient ducasses, marches, processions, grands feux...*

*Les Wallons ont le culte de la fête et partagent leurs traditions festives avec joie. Car ce sont toujours des moments privilégiés de retour aux sources, de renouement avec le vécu collectif, d'affirmation d'une identité et de convivialité.*

*Autrefois, en Wallonie, à l'approche de la Chandeleur, les masques envahissaient la rue, déambulaient de maison en maison, pratiquant chez les amis et connaissances le jeu de l'intrigue, apportant au cours des longues soirées de la morte saison leur note d'imprévu.*

*Cette mascarade commune est attestée aussi bien à Emael qu'à Malmedy avec le Cwarmê le Samedi gras, à Stavelot avec le carnaval appelé Laetare, avec le carnaval des Gilles de Binche ou encore à Tournai et dans maints villages du Centre du Hainaut.*

*Des festivités éclatantes à voir à tout prix.*

### Carnaval de la Grosse Biesse de Marche-en-Famenne

Ce carnaval tire ses origines d'un petit personnage atypique et attachant appelé Gugusse.

Gugusse n'est cependant pas le seul personnage participant au carnaval du dimanche gras.

En fouillant au cœur de la capitale de la Famenne, vous entendrez aussi une légende assez surprenante sur une Grosse Biesse ("grosse bête" qui ressemble à un dragon) qui a donné son nom au carnaval!

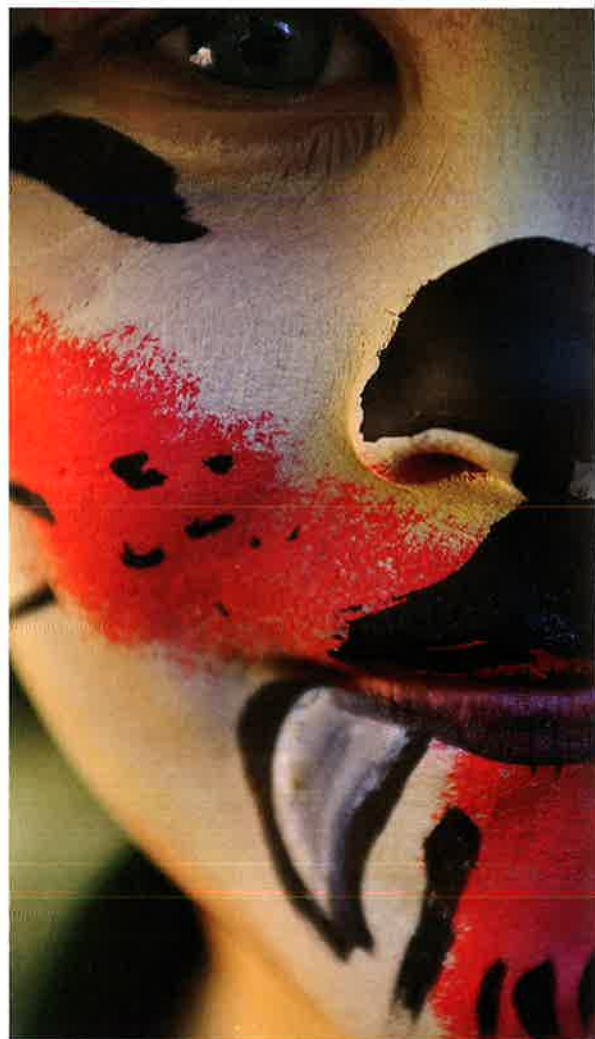
Le carnaval de Marche, c'est un merveilleux mélange de personnages assez pittoresques auxquels il faut aussi ajouter le Grand Georges, dernier sonneur public à Marche et le Grand Mautchî qui, avant 1995, portait le nom de Prince Carnaval.

L'histoire du carnaval marchois est également liée aux sociétés locales qui y participent depuis 1960. Plus qu'une fête, c'est le folklore de la ville qui se perpétue dans les rues!

Février 2017

Adresse: Place de l'Etang - 6900 MARCHE-EN-FAMENNE

Infos: 084/ 31 67 93





## Carnaval - Le Cwarmê de Malmedy

Le Cwarmê est le nom de ce carnaval et se traduit par 4 jours de liesse populaire. Ce Cwarmê est inscrit au patrimoine immatériel de la communauté Wallonie-Bruxelles et se passe de la façon suivante: tandis que les 4 jeudis précédant le Mardi gras sont rythmés par les bals et cortèges multiples, arrive le Samedi gras qui sonne l'ouverture officielle du Cwarmê. Avec la sortie de "la grosse police" annonçant les festivités, le Trouv'lê reçoit du bourgmestre une pelle à grain, symbole de renouveau et régnera sur la cité jusqu'au mardi soir. Le Dimanche gras est particulièrement connu pour son grand cortège et sa danse des "Haguètes" (les principaux personnages du carnaval). Le Mardi gras est, lui, surtout marqué par le "Mâssis Toûr": une randonnée des sociétés carnavalesques. Le brûlage de la Haguète en fin de journée sonne la fin du Cwarmê et de l'hiver. A noter que des parties dansantes ont lieu dans tous les cafés de la ville pendant les 4 jours du carnaval.

Février 2017

Adresse: Place Albert I - 4960 MALMEDY

Infos: 080/79 96 35

## Le carnaval de Morlanwelz

Le fleuron revient au carnaval de Morlanwelz, qui a lieu le 1<sup>er</sup> dimanche qui suit le mardi gras: on allume le GRAND FEU, traduit dans la région par "FEUREU". La soumonce générale, un petit carnaval diront certains. Les participants sont tous déguisés: écossais, indiens, émirs... Tous ces travestis, luxueux ou modestes, exécutent la danse du Gille. La sortie aux chandelles des "Vîs Grands Pés". Les "Vîs Grands Pés"... tous en chemise et bonnet de nuit, long caleçon blanc, en sabots, un bougeoir à la main, la chandelle allumée. La tenue est simple, volontairement. Tout le monde peut y participer: vous vous présentez au départ et vous faites soumonces devant une batterie locale. Si vous êtes sceptiques, venez derrière la batterie. L'ambiance passe par-dessus les tambours. Vous serez conquis.

### Programme

Le dimanche matin, le Gille est levé tôt, quatre heures... Il endosse son costume, il est 5 heures, c'est le ramassage. Ici et là, on peut entendre le son du fifre. En matinée, les différentes sociétés sont reçues par les autorités communales à l'Hôtel de Ville. À 11 heures sur la Grand Place, noire de monde les Gilles feront le RONDEAU du matin. A 16 heures, devant une foule accourue de partout un CORTEGE parcourra les rues principales de la localité. Les parents et amis recevront l'offrande du Gille: L'ORANGE. Le lundi, dès 9 heures du matin, la jeunesse organise une sortie à la viole (instrument de musique) A 18 heures 30, un grand CORTEGE des sociétés aux feux de Bengale, prend son départ sur la place du marché. L'apothéose du carnaval a lieu le lundi soir où les groupes forment un énorme rondeau autour d'un bûcher "LE FEU" allumé au centre de la place, tandis qu'un grandiose feu d'artifice éclaire le ciel.

Février 2017

Adresse: Grand Place - 7140 MORLANWELZ

Infos: 064/26.15.00



## Carnaval des Blancs-Moussis - Laetare à Stavelot

Particulièrement symbolique et traditionnel, le "Blanc-Moussi" signifie "vêtu de blanc".

A l'origine le "Blanc-Moussi" est un déguisement de fortune, constitué d'un drap de lit et d'une taie d'oreiller blancs. Complété par un masque au nez en carotte, il va rapidement acquérir à Stavelot une toute autre signification et servir à parodier les moines du 15<sup>ème</sup> siècle, à qui, fêter le carnaval avait été interdit après une période de trop grand laxisme.

Les Blancs-Moussis parcourent la ville en placardant leurs redoutables affiches irrévérencieuses et l'après-midi, ils surgissent du cortège à bord de leur char, bombardant la foule de confettis et flagellant le public avec leurs vessies de porc.

### Programme

Les festivités débutent le samedi soir par un cortège d'humour et de lumières et un bal de carnaval à l'Abbaye.

Le grand cortège du dimanche débute à 14 h et la féerie du spectacle a rendez-vous avec le public.

En fin de cortège, rondeau des Blancs-Moussis (place Saint-Remacle) et marée de confettis.

Podiums à l'Abbaye avec fanfares, harmonies et bandas.

A 21 h: grand feu d'artifice suivi de la "Nuit blanche des Blancs-Moussis" dans les caves de l'Abbaye.

Le lundi après-midi, sortie individuelle des sociétés musicales et folkloriques.

Un carnaval dans la plus pure tradition à découvrir, sans hésiter!

Mars 2017

Adresse: 4970 STAVELOT

Infos: 080/ 86 27 06





## Le Scharnaval de Schaerbeek

Le Scharnaval, c'est en mars 2017: une tradition centenaire à ne pas manquer au cœur de la région bruxelloise.

Présent depuis le début du siècle dernier, le 10 mars 1902 pour être précis, il est l'une des plus importantes manifestations de notre entité. Il a évolué à son rythme, au gré du temps, remplissant son rôle social et festif. Le carnaval de Schaerbeek est le plus ancien et le plus important de la capitale de l'Europe.

Le premier cortège du carnaval schaerbeekois remonte à 1903. À l'origine, il vit le jour à l'initiative d'une association de commerçants "le Cercle Place Colignon-Attractions".

Folklore, tradition et vivre ensemble sont les maîtres mots d'un carnaval moderne: folklore avec son cortège de groupes et chars hauts en couleurs; tradition, avec le maintien des symboles forts liés à l'histoire de Bruxelles et de Schaerbeek comme le Meyboom et Pogge, le héros schaerbeekois (l'association des amis de Pogge date de 1875). Vivre ensemble enfin avec la participation d'écoles, de maisons citoyennes ou d'un groupe local comme "Agissons Ensemble".

Cet événement appelé aussi "scharnaval" est populaire dans la Citée des ânes. Un cortège d'une trentaine de groupes et chars venant de toute la Belgique défile sur un parcours de 5,2 km dans un ambiance festive. Il est précédé par les deux ânes de Schaerbeek.

### Programme 2017

Le cortège prendra son envol vers 13h30 de la place Meiser pour sillonner les rues schaerbeekois et se disloquer vers 17 heures sur la petite place de Helmet, au pied du podium où les organisateurs remettront les médailles aux représentants des différents groupes.

Mars 2017

Adresse: Place Meiser - 1030 Bruxelles

Infos: 02/240 30 67



- ✓ Spécialiste toutes **chaises roulantes**
- ✓ Matériel d'**incontinence** et de **stomie**
- ✓ Fourniture de **consommables**
- ✓ Adaptation du **domicile**
- ✓ Service **réparation**

Agréé  
INAMI



Magasin : Rue de Vottem 4 – 4000 Liège | 04 226 60 78 – info@sodimed.be | [www.sodimed.be](http://www.sodimed.be)



## À la maison et nulle part ailleurs

Les escaliers facilement et en toute sécurité  
Grâce au monte-escalier de thyssenkrupp Encasa

- La fiabilité allemande et 60 ans d'expérience du leader du marché
- Un monte-escalier sur mesure, livré en direct de l'usine
- Une technique de rotation brevetée, installation au choix côté mur ou côté rampe
- Des conseillers et installateurs près de chez vous, un service 24h/7j

Demandez une offre sans engagement et une 'séance d'essai'  
chez un client près de chez vous !

Appel gratuit ☎ 0800 94 365

[www.tk-monteescalier.be](http://www.tk-monteescalier.be)

engineering. tomorrow. together.



thyssenkrupp

thyssenkrupp Encasa  
dévoile sa nouvelle  
couleur et son  
nouveau logo !



## Actu ciné



### Ballerina

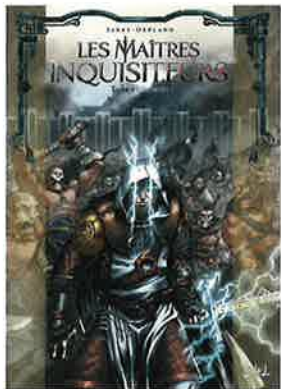
**Avec E. FANNING, D. DEHAAN - de E. SUMMER - 11 janvier 2017 - Durée 115' - Catégorie animation.**

Jeune orpheline, Félicie est passionnée par la danse. Victor, son meilleur ami, rêve de devenir inventeur. Ensemble, ils mettent au point un plan rocambolesque pour s'échapper de l'orphelinat en direction de Paris, la ville lumière, avec son Opéra et sa Tour Eiffel en pleine construction.

### Nocturnal Animals

**Avec A. ADMAS, J. GYLLENHAAL, M. SHANNON - de T. FORD - 11 janvier 2017 - Durée 115' - Catégorie thriller.**

Susan tient une galerie à Los Angeles et mène une vie bien rangée, totalement délaissée par son époux Hutton. Seule à la maison, elle reçoit un livre « Nocturnal Animals », signé des mains de son ex-mari Edward. Elle découvre à la lecture de ce roman une violence sans précédent, qui va profondément la bouleverser, faisant remonter à la surface des sentiments qu'elle pensait enfouis à jamais.



### Les maîtres inquisiteurs - A la lumière du chaos

**J-L. ISTIN et S. MARTINO - Ed. Soleil Productions - Coll. Fantastique Soleil - janvier 2017 - Catégorie science-fiction.**

Nikolaï, avec l'aide de quatre autres inquisiteurs, mènent l'enquête pour trouver qui complotte contre la vie des maîtres inquisiteurs. Il soupçonne également la possibilité d'un attentat à l'encontre des monarques Aquilon et Assynia. Pour Nikolaï, le coupable fait partie de l'inquisition et veut que la magie redevienne puissante.

## Le coin des BD

### Roma - A l'origine du mal - Tome 5

**D. CONVARD, P. BOISSERIE, R. PENET - Coll. Grafica - Catégorie histoire aventure - 11 janvier 2017**

En 306, Constantin 1er règne sans partage sur un empire s'étendant de la mer du Nord à l'Orient. Sa mère, Hélène, fervente chrétienne, le pousse à la conversion et à imposer la religion du Dieu unique à tous ses citoyens. Les familles Leo et Aquila doivent désormais célébrer leur culte de manière clandestine. L'Empereur vient de fonder une seconde capitale pour l'Empire Romain d'Orient: Constantinople. Sous la pression de sa mère, il impose la religion chrétienne et invente le Diable.



## Romans - En librairie

### **Quelqu'un pour qui trembler**

**Gilles LEGARDINIER - Ed. Pocket - 5 janvier 2017 -  
Catégorie best-seller**

Thomas habite en Inde. Autrefois, il a vécu une histoire d'amour passionnée en Europe. Depuis qu'il a changé de continent, sa vie, sa culture, ses valeurs ont sensiblement vacillées, au point de se sacrifier pour les autres. Aujourd'hui, il apprend à être le père d'une jeune fille de vingt ans, dont il ne connaît rien. Comment peut-il devenir un père après toutes ces années? Quelle attitude adopter alors que ses coutumes à lui ont profondément changé?

### **Meilleurs vœux des Gillespies**

**Monica McINERNEY- Ed. Milady - 20 janvier 2017  
Catégorie roman**

Au moment où Angela GILLESPIES écrit ses cartes de vœux, elle est submergée par le doute et l'illusion d'un bonheur familial. Elle décide alors de faire voler tous les faux-semblants. Son mari vit mal sa retraite. Ses jumelles ont maintenant 30 ans et sont instables professionnellement, sa troisième fille vit dans les dettes et son fils de dix ans parle à un ami imaginaire. Angela a peur de disparaître. Sa disparition serait un désastre pour son foyer. Alors, que faire?





J'en rêve et  
*j'y suis!*

# J'en RÊVE et j'y suis!

*L'autre jour, je discutais avec un ami à la terrasse d'un café à Paris. Il était 19 heures, une fin de journée chaude et agréable comme il s'en fait de plus en plus rare ces derniers jours.*

*Je partageais avec lui mes projets de voyage à venir et lui me parlait de ses rêves d'aventures et de grands horizons.*

*En sommes, nous parlions de la même chose, la seule différence est que je nommais "projet" ce que lui appelait "rêve".*

*Mais il n'y avait qu'un pas pour que le rêve devienne projet, 3 mots pour que le voyage prenne vie.*

## Se motiver

Il faut du courage pour croire en ses rêves, mais il en faut beaucoup plus pour les suivre jusqu'au bout.

Au début de chaque aventure, on est rempli de bonne volonté, de motivation pour aller au bout des choses. On a envie de rêver grand, de croire que c'est possible. On n'a pas peur d'affronter la terre entière pour les réaliser.

*Se motiver en sortant du brouillard...*

En précisant ses objectifs de départ, ses envies, ses limites et en se documentant sérieusement sur le ou les pays visités, les transports, le climat, les obligations sanitaires, la sécurité, etc.

*Se motiver en mesurant ses progrès*

En regardant le chemin parcouru jusque-là, on ressent une immense fierté et la confiance en soi grandit.

*Se motiver en passant à l'action*

Il vaut mieux ne pas trop réfléchir et vouloir tout anticiper ou concevoir des scénarios imaginaires. Plus on planifie et replanifie, plus la motivation baisse. Un beau jour, à force de trop réfléchir sans agir, on finit par abandonner.

Nos rêves sont ce que nous avons de plus précieux, donnons-leur une chance de prendre vie, de se manifester. Protégeons-les, surtout de nous-mêmes...





## Prospecter

Quand on est une personne à mobilité réduite, voyager demande pas mal d'organisation. Les réservations d'hôtels ou de transports nécessitent souvent de passer de longues heures au téléphone ou à écrire des mails, alors que les personnes valides n'ont que quelques clics à faire sur un écran. Se renseigner sur l'accessibilité des lieux (sites touristiques, transports en commun) n'est pas toujours évident, et parfois l'information est tout simplement introuvable.

Mais... une fois sur place, on profite à fond! Et les inévitables imprévus deviennent finalement de bons souvenirs à raconter au retour.

## PRÉPARER

### *Côté Administratif*

Refaire des photos d'identité.

Demander une nouvelle carte d'identité (selon la date de validité).

Demander un nouveau passeport (selon la date de validité – doit être valable 6 mois après la date de retour).

Demander les visas: 1 à 3 mois avant le départ (pas plus de 3 mois à l'avance pour certains pays comme la Chine).

S'inscrire sur Travellers Online (pour les Belges): cela permet au Ministère des Affaires

étrangères de vous localiser et de vous venir en aide plus facilement si un évènement (attentat, catastrophe naturelle, crise politique,...) se produit dans le pays où vous vous trouvez. Scanner tous les documents importants. Les enregistrer sur une clé USB, les envoyer sur sa boîte mail et garder une copie dans son sac de voyage principal.

Noter les coordonnées de personnes/organismes à contacter en cas d'urgence (proches, banque, assurance, ambassades ou consulats dans chaque pays traversé).

Demander la carte d'étudiant internationale ISIC. Enfin, un bon départ commence aussi par prévoir tous les documents nécessaires relatifs à la santé ou le rapatriement.

### *Côté Banque*

Se renseigner sur les frais d'utilisation (retraits et paiements) de votre carte bancaire à l'étranger, et éventuellement changer de banque.

Informez sa banque de son départ à l'étranger, pour éviter que sa carte de crédit ne soit bloquée.



### *Côté matériel*

Choisir son sac de voyage (à dos, à roulettes, ou même les deux, à vous de voir!) et le tester avant le départ.

Choisir des vêtements adaptés aux différents pays que l'on va traverser (climat, culture): une veste imperméable est indispensable, peu importe la destination!

Se renseigner sur les types de prises de courant des pays que l'on prévoit de visiter, et acheter les adaptateurs nécessaires.

Pour les voyageurs en voiturette: opter pour des pneus pleins si possible. Sinon, prendre une petite pompe, deux chambres à air et un pneu de rechange. Prévoir également quelques accessoires utiles: phares avant et arrière, rayons réfléchissants, gilet réfléchissant, cape de pluie, gants,....

Pour les voyageurs en voiturette électrique: se renseigner sur le voltage des pays visités, et prévoir un transformateur si nécessaire. L'Europe, l'Asie du Sud-Est, l'Australie et la Nouvelle-Zélande utilisent du 220V, mais le Japon et l'Amérique du Nord utilisent du 100-110V.





# De voyage dans ma tête

*J'aime voyager, j'ai eu la chance d'aller un peu partout mais il me reste encore des rêves et des envies...*

*Cependant, prendre l'avion, le train ou la voiture ne m'est pas toujours nécessaire.*

*J'ai toujours eu tendance à rêver, depuis ma plus tendre enfance: je rêve beaucoup, mes rêves sont tellement puissants que parfois, je crois les avoir vraiment vécus!*

*Il suffit de peu de choses pour cela: j'écoute une jolie musique et je laisse porter mes idées au fil des notes. Tout à coup, je suis ailleurs, toujours dans un paysage magnifique et parfois je suis submergée par l'émotion devant tant de beauté et je pleure!*

*Je peux aussi vivre des sensations très fortes devant des paysages magiques et au passé grandiose. Vers l'âge de 20 ans, je suis partie au Pérou avec deux amies. Tout n'était que beauté, découvertes et rencontres, quel voyage! Sur le site de MachuPicchu, désert à cette époque bénie (nous n'étions que 3 dans ce site majestueux, aujourd'hui envahi par les touristes), j'ai laissé mon esprit s'envoler et me sont venues des images incroyables: j'avais devant moi des Incas, vêtus de vêtements très colorés, construisant des monuments en pierre et des ponts suspendus, j'entendais leurs musiques et leurs incantations devant le temple du soleil... avant de revenir à la réalité, toute aussi belle mais moins animée! Rien que par l'esprit, par l'imagination en fait, j'avais fait "revivre" ce lieu magique que je visitais.*

*J'ai réussi à vivre cette expérience de nombreuses fois: je me documente sur ce que je vais visiter, je ferme les yeux... mon esprit et mon imagination font le reste.*

*Essayez, c'est une expérience magnifique!*

## Pour quelles raisons participez-vous à des séjours organisés par la Ligue ?

*"Pour la bonne ambiance et la bonne entraide car, contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, ce n'est pas triste. En plus, dans la majorité des séjours il y a des dégustations."*

*"Pour le prix, les destinations proposées et le respect du rythme de chacun."*

*"Pour y retrouver des affiliés rencontrés lors de séjours précédents, pour la joie de me reposer et profiter d'un voyage super bien organisé."*



# Vacances à l'étranger? Il vaut mieux y aller "couvert"!



Afin d'éviter les mauvaises surprises financières consécutives à une maladie ou un accident lors d'un séjour hors de la Belgique, il y a lieu de prendre quelques précautions.

Au préalable, si en Belgique, vous êtes:

\* *En incapacité de travail* et que vous souhaitez prendre des vacances à l'étranger:

- L'accord du médecin-conseil n'est pas nécessaire si vous vous rendez dans un des 28 pays de l'Union Européenne ainsi que Suisse, Lichtenstein, Norvège et Islande. Vous devez toutefois avertir votre mutualité afin d'éviter tout contrôle médical pendant votre absence.
- Cela vaut également pour les pays avec lesquels il existe une convention bilatérale (ex.: Algérie, Tunisie, Turquie...).
- Si vous vous rendez dans un pays sans convention (informations de votre mutuelle), l'accord du médecin-conseil est nécessaire.





\* **Bénéficiaire d'allocation pour personne handicapée (ARR, AI...)**

Si votre séjour à l'étranger est temporaire pour une ou plusieurs périodes de max. 90 jours par année civile, vous devez avertir le SPF par lettre, au moins un mois avant le départ, en indiquant la durée prévue de votre séjour.

Ensuite, tout en faisant vos préparatifs de voyage, n'oubliez pas de retirer auprès de votre mutualité les documents nécessaires, en vue du remboursement des soins reçus à l'étranger en cas de maladie ou d'accident:

- \* **Voyage dans un des 28 pays de l'Union Européenne et voyage en Suisse, Norvège, Macédoine, Islande ou Lichtenstein:** carte européenne d'assurance maladie CEAM (remplace l'ex formulaire E311). Elle permet de bénéficier du remboursement des soins de santé auprès de la sécurité sociale du lieu où vous vous trouvez pour autant que celui-ci soit prévu par la réglementation.
- \* **Voyage en Algérie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Serbie, Kosovo et Monténégro:** même accès aux soins et mêmes remboursements qu'un habitant d'un de ces pays. Il convient cependant de demander à votre mutualité les formulaires spécifiques.
- \* **Voyage au Maroc:** pas de formulaire spécifique et nécessité de conserver toutes les pièces justificatives, les soins de santé ne seront remboursés qu'au retour en Belgique.
- \* **Voyage en Australie:** sur base du passeport et de la CEAM, remboursement des soins urgents selon le système australien.
- \* **Voyage dans un pays non conventionné avec la Belgique:** uniquement un remboursement en cas d'hospitalisation urgente et au tarif belge sur présentation, au retour, des factures originales ou d'un rapport médical.

En complément de la carte européenne, chaque fédération de mutuelles propose à leurs affiliés en ordre de cotisation complémentaire une assistance médicale et rapatriement Ex.: Mutas (Solidaris), World Assistance Card (Mut.chrétiennes), Mediphone Assist (Partenamut).

Nous vous souhaitons de passer un excellent séjour quelle que soit la destination.

# Le Puy du Fou est-il pour vous?

Voici mon expérience au Puy du Fou et de bonnes raisons pour le visiter.

J'y suis allé en juillet 2014 avec mes 2 filles, à la suite de leur enthousiasme contagieux. En effet, elles avaient vu plusieurs fois des émissions télévisées concernant ce fameux parc de 50ha, sacré meilleur parc à thème au monde.

Le parc propose un voyage dans le temps, assorti d'un dépaysement garanti. L'univers qu'il propose est féerique et il vous enchante certainement.

Il y a beaucoup de spectacles vivants qui retracent l'Histoire grandeur nature et des villages d'antan reconstitués qui nous font découvrir la vie d'alors. Ainsi, le "Bourg 1900", avec ses "Avis à la Population" du garde-champêtre et avec ses commerces style "Belle Epoque" qui sont tous accessibles; le fort de l'an mil nous fait découvrir le travail d'artisans ainsi que les coulisses du décor des Vikings; le village médiéval est à visiter en prenant le petit train pour éviter les chemins pentus.

Chaque spectacle vous transportera à une époque différente grâce à des décors réalistes, des figurants convaincants, des cascades impressionnantes et des effets spéciaux. Le "Signe du Triomphe" vous invite à faire escale en l'an 300 pour vivre une belle histoire d'amour lors des jeux du cirque. "Les Vikings" au combat vous feront comprendre qu'il ne faut pas trop les ennuyer. Le "Secret de la Lance" est un spectacle équestre et poétique qui relate des combats épiques au XV<sup>ème</sup> siècle lorsqu'une bergère courageuse retrouve la lance aux pouvoirs surnaturels de Jeanne d'Arc. Le show du "Mousquetaire de Richelieu" est celui qui m'a le plus captivé: le décor est fantastique, les danses équestres et flamenco sont époustouflantes et les aventures de capes

et d'épées restent inoubliables!

Vous n'oublierez pas non plus le "bal des oiseaux fantômes" où plus de 200 rapaces et échassiers viennent vous décoiffer de très près!

Le Parc, bénéficiant du label "Tourisme et Handicap" permet, notamment aux personnes à mobilité réduite, de profiter pleinement de l'endroit magnifique. Toutes les installations y sont accessibles (spectacles, toilettes, restaurations et hébergements).

Si vous possédez une carte d'invalidité, vous devez réserver votre séjour par téléphone et le signaler. En effet, c'est le seul moyen pour obtenir, comme moi, une bonne réduction.

L'hôtesse, très empathique, m'avait conseillé la villa gallo-romaine à l'intérieur du parc, qui propose des chambres accessibles et très spacieuses.

Le jour de votre arrivée, présentez-vous directement à l'accueil de l'hôtel pour recevoir toutes les explications concernant le bon déroulement de votre séjour. On vous fournira un plan du parc avec les horaires des spectacles, accompagné du bulletin météo (il change tous les jours). Tout ce qu'il faut pour bien en profiter!

Des fauteuils roulants sont disponibles à l'entrée principale. Des allées piétonnes vous sont parfois spécialement destinées et si vous êtes trop fatigués, un petit train appelé "La Glaneuse" peut vous prendre à différents arrêts. A chaque show, on peut passer par une voie séparée du grand public, parfaitement accessible, sûre et confortable.







Des emplacements pour fauteuils roulants sont prévus distinctement et vos 2 accompagnateurs peuvent rester près de vous! C'est important quand on y va avec des enfants. Vous êtes automatiquement en 1<sup>ère</sup> classe, et vous êtes certains de profiter pleinement du spectacle qui se joue à quelques mètres de vous. A certains moments, j'ai même cru que nous étions nous-mêmes dans le spectacle!

Certaines personnes achètent un "Pass Emotion" pour profiter de ce que nous profitons sans avoir le "Pass", c'est vous dire! Le Puy du Fou, c'est du grand spectacle, des émotions fortes et aussi des moments très poétiques.

# Quand la Réalité Rejoint les fictions...

Nous pouvons apprécier un film ou une série télé pour plusieurs raisons. Le scénario, l'intrigue, les acteurs/actrices... Mais que serait une bonne fiction sans tout l'univers qui l'entoure et qui alimente son atmosphère: de beaux costumes, des décors à couper le souffle et des bâtiments à faire pâlir le plus brillant des architectes.

Si les créateurs (graphistes, costumiers...) doivent souvent faire preuve de beaucoup d'imagination pour respecter les demandes des producteurs, il suffit parfois de regarder par sa fenêtre pour retrouver dans la réalité des éléments qui nous font rêver derrière notre écran. Par exemple, saviez-vous que le dernier film de Tim BURTON, "*Miss Peregrine et les enfants particuliers*", avait notamment été tourné près d'Anvers? De même, certaines scènes de la série américaine "*Arrow*" sont filmées dans le quartier européen de Bruxelles.

Mais parfois, cela ne nous suffit pas de regarder une fiction, on veut en voir plus, on en veut plus. On ne se contente plus de regarder un film ou une série, on veut les vivre pleinement.

Les producteurs et les agences de voyage l'ont très bien compris et proposent depuis plusieurs années des citytrips exclusivement centrés sur le cinéma et la télévision.

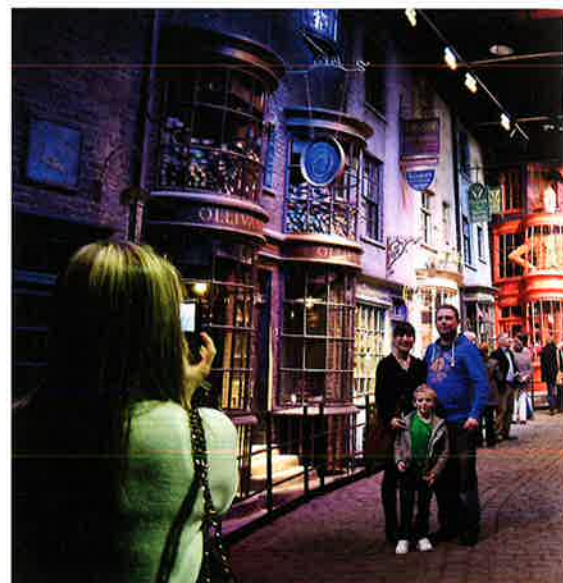
Alors si vous voulez devenir, pendant quelques heures, un élève de "Poudlard", rejoindre James Bond ou le Roi des Rois, ne zappez-pas! Voici quelques sympathiques idées de voyage où vous pourrez enfin crever l'écran.

## et marche à Londres!

### Envolez-vous avec Harry Potter!

Vous rêvez de ce public qui scande votre nom puis vous acclame lorsque vous attrapez le vif d'or, scellant ainsi le match de "quidditch" dont vous êtes le héros? Peut-être imaginez-vous à quoi ressemblerait votre "Patronus": un lion, un éléphant... une belette?

Vous ne comprenez rien à ce charabia? Ce n'est pas grave, vous êtes simplement un "Moldus". En revanche, si ce vocabulaire ne vous est pas étranger, enfourchez un balai ou empruntez le "Chemin de Traverse" pour rejoindre "le garçon qui a survécu": Harry Potter.





## Visite des studios "Warner Bros" à Londres

Avant de débiter votre visite, buvez une bonne "bièraubeurre". Puis entrez et explorez les studios par vous-même ou avec un guide.

Vous découvrirez d'abord les authentiques décors, les costumes et accessoires des films qui ont fait la renommée du jeune sorcier. Apprenez-en davantage sur les effets spéciaux et les animations dans les décors du Grand Hall et du bureau de "Dumbledore". Profitez-en pour visiter le "Ministère de la Magie", où vous pourrez vous aventurer dans le bureau du professeur "Umbridge".

Ensuite, pourquoi ne pas flâner le long des trottoirs pavés du célèbre "Chemin de traverse"? Vous pourrez jeter un œil sur ces boutiques qui vous sont familières: celle d' "Olivander", le magasin des jumeaux "Weasley"... N'oubliez-pas aussi de vous rendre au quai 9 ¾ pour admirer le légendaire "Poudlard Express".

A la fin de la visite, apprenez à voler en enfourchant votre balai.

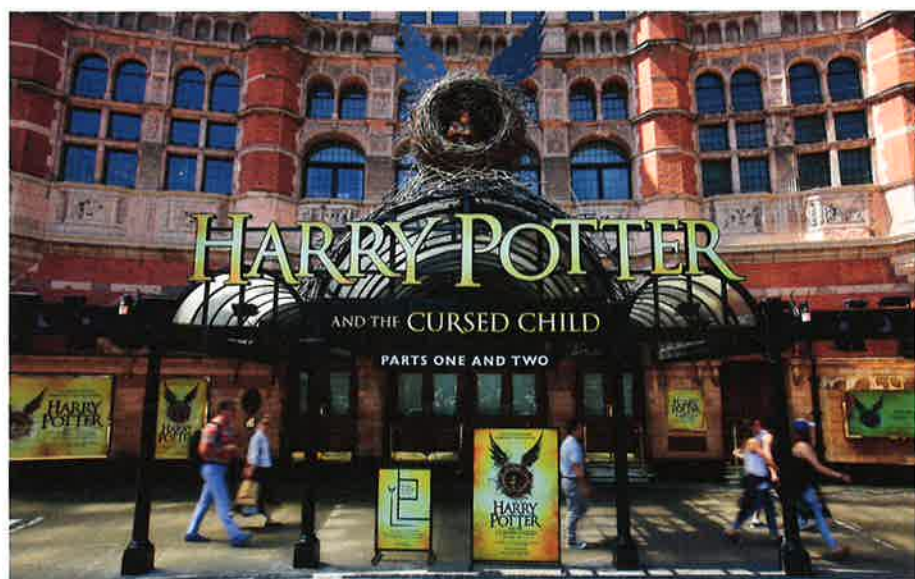
## Sur les traces d'Harry Potter à Londres

Que ce soit en métro, en taxi ou en bus, vous pouvez accéder aux véritables lieux représentés dans les films.

Retirer, par exemple, quelques "Gallions d'or" à la banque "Gringotts" ou franchissez le "pont du Magicobus". Ensuite, avec un peu de "poudre de cheminette", retrouvez-vous en un instant au "Chaudron Baveur" pour reprendre des forces. Partez après à la recherche du "Square Grimmauld" pour intégrer "l'Ordre du Phoenix" et terminez votre petit tour en découvrant le "Quai 9¾" et le "Ministère de la Magie".

Vous pouvez aussi compléter votre journée par une croisière sur la Tamise, en suivant l'itinéraire emprunté par Harry lorsqu'il survole Londres sur son balai.

Pour ces séjours, il existe plusieurs formules à différents prix. Plus d'infos sur [www.viatorcom.fr](http://www.viatorcom.fr) <https://www.wbstudiotour.co.uk/fr/> ou dans une agence de voyage.



## My name is...

Si l'on vous dit: de belles voitures, de jolies filles et des gadgets; à quoi pensez-vous? Non, il ne s'agit pas du dernier clip de Maître Gims; surtout si l'on ajoute l'élégance et le vocabulaire riche.

Il est bien question ici d'incarner le plus séduisant, le plus célèbre des agents secrets de sa majesté: Bond, James Bond.

Même si vous ne piloterez pas d' "Aston Martin", vous pourrez néanmoins être dans la peau de "007" pendant quelques heures au cœur de Londres. Votre mission sera de découvrir des bâtiments (Abbaye de Westminster), des accessoires de cinéma et des bunkers secrets utilisés dans de grands classiques comme "Skyfall" ou "Meurs un autre jour".

Grâce à un guide spécialisé, vous apprendrez aussi des faits peu connus sur les films et sur certains acteurs qui ont incarné le héros comme Sean CONNERY et Roger MOORE. Comme vous êtes un agent très spécial, il vous sera aussi dévoilé certains secrets de tournage de "Bons baisers de Russie" et "Casino royal".

Plus d'infos sur [www.viatorcom.fr](http://www.viatorcom.fr)

# Balades en séries

## La vie de château

Partout dans le monde, le grand public reconnaît des bâtiments... qu'il ne connaît pas vraiment.

Le château de Neuschwanstein, par exemple, ne vous dit peut-être rien. Pourtant ce chef-d'œuvre de l'art roman du 19<sup>ème</sup> siècle est l'édifice le plus visité en Allemagne. Mais pour beaucoup de personnes, il reste celui qui a inspiré Walt Disney pour créer le château de "La Belle au Bois Dormant". De même, le château de Cheverny en France est un lieu chargé d'histoire mais restera à jamais pour tous les tintinophiles, le "Château de Moulinsart".

Il en est de même pour le château de Highclere en Angleterre. Pour les fans il reste par-dessus tout le lieu principal voire le symbole de leur série: "Downton Abbey".

Avec onze millions de téléspectateurs en moyenne, 5 "Emmy Award" et 3 "Golden globe", cette série britannique représente ce que l'on appelle communément un carton.

Fort de ce succès, il est bien entendu possible de visiter ce château situé dans le Hampshire. Non seulement, il offre une vision réaliste de l'Angleterre édouardienne, mais vous apprendrez aussi tous les potins sur les personnages populaires du drame, ainsi que des histoires sur la véritable famille qui possède le château depuis le XVII<sup>ème</sup> siècle, les Carnarvons.





Château de Downton Abbey



Théâtre du Globe de Shakespeare

Vous pouvez également visiter pendant une journée certains lieux de tournage comme Oxford ou le village de Bampton, utilisé pour le tournage des scènes en plein air de la série.

Il existe plusieurs formules à différents prix.

## Docteur qui?

Il existe des émissions qui sont passées du tube cathodique à l'écran plasma sans que l'on s'en aperçoive. Si vous étiez enfant dans les années 60, vous vous souvenez peut-être du "Docteur Who" qui créa une machine dans le temps appelée le "Tardis".

Cette série télé, née en 1963 puis arrêtée, reprendra en 2005 pour être encore tournée et diffusée aujourd'hui. Alors si vous êtes fan ou si vous voulez faire plaisir à vos enfants, vous pouvez vivre (revivre) les aventures de ce génial inventeur.

Même si le tournage quotidien s'est principalement déroulé à Cardiff, de nombreuses scènes ont été filmées dans les rues de Londres.

Avec un guide, explorez des quartiers du centre de la capitale anglaise, tels que Borough et Southbank, écoutez des anecdotes et des histoires sur la série, et sur le docteur lui-même!

Admirez enfin le Théâtre du Globe de Shakespeare ainsi que d'autres principales attractions de Londres utilisées comme sites de tournage.

Plus d'infos sur [www.viator.com.fr](http://www.viator.com/fr)



## Jouer les rois

A moins d'avoir vécu depuis plusieurs années dans une grotte, il est difficile d'échapper au phénomène "*Game of Thrones*" qui a révolutionné le monde des séries. Entrée dans le Guinness des records en 2015, elle est aujourd'hui la série télé diffusée le plus dans le monde (173 pays) avec à la clef, plusieurs récompenses prestigieuses.

Que vous ayez envie de voyager au "Royaume des 7 couronnes" ou simplement de vous balader dans des paysages féériques, les circuits touristiques dérivés de la série sont faits pour vous.

Il existe plus ou moins une dizaine d'itinéraires différents étalés sur un ou plusieurs jours et ce, en Irlande, Islande ou Croatie. Il est difficile de tous les décrire d'autant plus qu'il y en a pour tous les goûts: montagnes, forêts, lacs, châteaux...

En outre, si vous pouvez vous déplacer sur les traces de ces rois légendaires, vous pourrez aussi porter leurs costumes et leurs armes.

Sachez cependant que certaines visites sont guidées et d'autres non. Il faut également être vigilant à l'accessibilité de certains circuits. En effet, étant donné que les tournages sont réalisés en pleine nature, il est impossible pour les organisateurs de tout adapter aux personnes souffrant de problèmes de mobilité.

Plus d'infos notamment sur [www.gameofthronestours.com](http://www.gameofthronestours.com) et <http://gameofthrones-croatia.com>





# Voyages, vacances, escapades à la maison...

*Mais pourquoi ce désir, cette exigence de partir? Jamais assouvie, puisque d'ici quelques temps l'envie nous reprendra immanquablement! Une nécessité de casser le rythme du quotidien, de penser et de voir autre chose... Le goût de l'aventure? Le plaisir de la découverte d'un autre environnement, d'une autre culture, d'un autre art de vivre, la rencontre avec d'autres personnes?*

*Pourtant, ces caractéristiques qui nous sont assez communes, sont parfois perturbées par des circonstances de vie particulières, imprévues et qui ne sont pas toujours dramatiques. Avoir un métier intéressant, bien rémunéré permettant de s'absenter régulièrement mais seulement pendant de très courtes périodes, a ses exigences... Par exemple, pour les vacances à Tombouctou, on oublie! Ayant eu cette expérience en début de vie professionnelle, j'ai dû me poser la question: qu'aimes-tu le mieux dans les vacances? A l'époque, ma réponse était: les trajets en avion! J'avais pu suivre une formation de pilotage d'avions de tourisme, expérience très riche dont je suis sortie sans aucune frustration d'absence de voyages.*

*La maladie, quand elle se fait plus pesante, peut aussi s'inviter dans la partie, et ses critères sont parfois décourageants. La visite du pittoresque village de Conques-en-Rouergue, lors d'un séjour en Aveyron me laisse un souvenir aigre doux. Tout y était pour me plaire; dans un cadre de nature sauvage, une bourgade médiévale à flanc de colline où chaque recoin a ses charmes inattendus entourant une abbatale romane fidèle à sa grande réputation. Et pour clôturer le tout, un soleil resplendissant. Mais où est le problème me direz-vous ?*

*Tout bêtement dans l'équation "soleil => chaleur élevée + SEP = aggravation des symptômes". Attention, certains ne s'y reconnaîtront pas, heureusement pour eux et surtout qu'ils en profitent! Les autres me comprendront... vouloir déambuler joyeusement dans un labyrinthe de ruelles pour découvrir toute la magie des lieux et se retrouver dans un état patraque et larvaire, cela fiche le moral en berne. Avoir envie de galoper dans la tête avec les jambes en capilotade, à tous les coups vous sentez la colère vous monter au nez!*

*Mais quelques semaines plus tard, Conques m'a rendu visite à l'improviste... par le biais de l'émission "Villages de France" sur ARTE consacrée à cette localité. J'ai pu retrouver les très belles images dont je me souvenais, les impressionnantes*



*ferronneries et la très haute nef de l'église romane sous des lumières et des angles neufs mais aussi ce qui n'est pas toujours visible pour le public; le trésor de Sainte-Foy et un étonnant manuscrit datant du XII<sup>ème</sup> siècle, très curieusement rescapé de la révolution française.*

*Mais surtout, quel plaisir de gambader dans les voies pentues, tortueuses et fleuries puis de quitter le village par le sentier des randonneurs et pèlerins à l'invitation d'une caméra qui ne craint pas la chaleur ambiante et ne souffre d'aucun problème neurologique.*

*Encouragée par cette expérience, je me suis mise à la recherche d'émissions découvertes et me suis constituée une petite réserve d'escapades qui me mènent de l'Engadine en Suisse aux forêts du Québec en quatre couleurs, de l'Allemagne sauvage aux paysages d'ici et d'ailleurs...*

*Petit bémol, pas de fragrances inattendues, ni de senteurs boisées ou de parfums de fleurs sauvages, le nez est un peu frustré dans l'aventure...*



Si vous deviez résumer les voyages organisés par la Ligue en un mot, quel serait-il?

*“Entraide”*

*“Plaisir”*

*“Tout était beau, très agréable et profitable.”*







## Pour quelles raisons participez-vous à des séjours organisés par la Ligue?

*“Pour beaucoup d’entre nous, un déplacement sans accompagnement est devenu impossible.*

*Même pour ceux qui ont encore une certaine autonomie, toute sortie hors des sentiers battus est source d’inquiétude, voire de stress. Les voyages organisés par la Ligue sont souvent la seule possibilité de s’évader du quotidien.*

*Personnellement, les petites excursions me donnent l’occasion de rencontrer des amis, de partager un bon moment autour d’une bonne table ou de découvrir un site, un musée....*

*Les séjours organisés m’ont permis de visiter certaines régions en France, aux Pays-Bas, en Allemagne, de faire de nouvelles rencontres....*

*Parmi ces voyages, les vacances organisées par la Ligue du Hainaut sont à mettre en exergue. J’y ai participé à plusieurs reprises.*

*Depuis plus de 20 ans, elles ont permis à des personnes totalement dépendantes de prendre des vacances en toute sécurité, encadrées par un personnel médical compétent. Grâce à une organisation exemplaire et de nombreux bénévoles très dévoués, vous êtes libérés de tout souci, assurés que l’on s’occupe de tout.*

*A souligner, ce qui n’est pas négligeable, que grâce aux “sponsors” et autres aides, le coût de toutes ces activités devient abordable pour des personnes aux revenus forcément plus modestes.*

*De toutes ces escapades, je garderai un souvenir précieux.”*

# Et si je voyageais via les nouvelles technologies?

*Je manque d'énergie, je me déplace difficilement ou tout simplement j'aime mon confort et je n'aime pas voyager: grâce aux nouvelles technologies, je peux tout de même visiter les lieux qui m'intéressent!*

*Certains grands musées offrent la possibilité de visiter virtuellement certaines salles ou expositions.*

*Le Louvre, par exemple, offre une visite virtuelle qui permet de se balader de salle en salle, de s'approcher des œuvres, de les agrandir pour mieux voir les détails...*

*On peut ainsi se promener dans les antiquités égyptiennes, la galerie d'Apollon ou le Louvre médiéval en surfant sur [www.louvre.fr](http://www.louvre.fr).*

*En téléchargeant (gratuitement) l'app de google arts & culture, on peut visiter l'intérieur de la Maison Blanche à Washington, aller à sa guise d'une pièce à l'autre (bon, on n'y rencontre pas Barak OBAMA mais c'est sympa tout de même...).*

*Toujours au départ de cette même app, on peut s'intéresser à la peinture de Breughel "la tour de Babel" et voir les moindres détails de l'œuvre tout en recevant un maximum de renseignements.*

*Plus simplement, le Museum des Sciences Naturelles de Bruxelles peut également se visiter online depuis peu: les salles d'expositions permanentes sont à la disposition des internautes via lui aussi [googlearts&culture](http://googlearts&culture).*

*"Quelque 200 spécimens et documents d'archive ont été rassemblés et quatre expositions conçues pour ce projet: "Passé, présent, futur: les merveilles de l'Évolution", "Les Iguanodons de Bernissart", "De Sahelanthropus à Homo Sapiens: à quoi ressemblaient nos prédécesseurs?" et "Nos 250 ans de Sciences naturelles". Le mammouth de Lierre ou encore l'Hainosaure, le "searex", sont notamment présentés". ([lesoir.be](http://lesoir.be))*

*Pourquoi ne pas simplement visiter Bruxelles?*

*Via [google.com/mymaps/viewer](http://google.com/mymaps/viewer), on peut se promener à sa guise au travers de la ville. Allez sur [Brussels fromabove](http://Brussels.fromabove): on y a une vision de Bruxelles panoramique avec la possibilité de s'arrêter sur certains monuments, descendre, monter, aller de gauche à droite, avoir une vue à 360°... monter au sommet de la Cathédrale Ste Gudule et Michel et se plonger dans la ville depuis là-haut... magnifique!*

*La jeune génération est là pour nous aider, nous aiguiller avec les technologies d'aujourd'hui: il faut se lancer et puis c'est très simple en fait, seul le premier pas coûte...*



# Vacances en location PMR

*Ayant pratiqué des vacances en motorhome pendant 25 ans en toute liberté, quelle ne fut pas notre tristesse et notre désarroi quand, en 2012, nous avons dû le vendre et abandonner ce type de loisirs. En effet, ma SEP, contractée 20 ans plus tôt, était devenue peu à peu trop handicapante pour la conduite de ce genre de véhicule.*

*Après l'achat d'une voiture automatique pour soulager ma jambe gauche, et avec laquelle mon épouse pouvait me relayer au volant, nous avons recherché sur Internet un type de location qui nous permettait de rester libre sur place.*

*Après avoir essayé le gîte et la location chez des particuliers, que l'on trouve sur Aritel, Homelidays et autres, nous avons trouvé notre bonheur chez Goelia ([www.goelia.com](http://www.goelia.com)). Ce groupe hôtelier français gère une multitude de résidences de vacances mer et montagne et propose à chaque endroit 2 ou 3 réservations PMR qui sont accessibles, même en fauteuil et équipées selon les normes de douche italienne et wc surélevé.*

*Ces petits villages de vacances sont sécurisés avec barrière et réception, rues goudronnées et petits bungalows simples, doubles ou avec un étage.*

*Une piscine est également présente sur la plupart des sites.*

*Nous avons personnellement séjourné à La Palmeraie sur l'île d'Oléron, à la Résidence des Oyats à Longeville sur Mer et à la Belle Epoque à Mers les Bains/Le Tréport. Nous en sommes enchantés. Bien sûr, en surfant sur le net, on peut trouver d'autres résidences/villages vacances comme Belambra, Pierre et vacances, etc... mais certains pratiquent le système demi-pension/pension complète qui ne laissent pas assez de liberté à mon goût.*

*En résumé, je pense que, quel que soit son degré de handicap, on doit encore pouvoir s'évader de son quotidien et profiter de séjours au soleil en trouvant des solutions adaptées à nos problèmes.*



# Des parcs d'attractions accessibles à tous

## Du côté de chez nous

La plupart des parcs d'attractions proposent certains avantages.

Les parcs Plopsa, par exemple, ont édité un guide à l'usage des personnes souffrant d'un handicap.

Il indique la disponibilité des parkings, la location gratuite de fauteuils roulants, l'acceptation des chiens guides, l'accessibilité des toilettes, restaurants et boutiques, et répertorie les attractions accessibles (assis en chaise roulante ou debout à l'aide de béquilles).

Il en va de même pour d'autres parcs tels que Bobbejanland, Bellewaerde, Walibi, Pairi Daïza ou encore le zoo d'Anvers.

Pour la plupart, une ristourne est appliquée pour la personne atteinte d'un handicap et l'un ou l'autre de ses accompagnateurs. Pour utiliser ces différents services, la personne



doit présenter un justificatif médical: attestation établie par un médecin, carte de stationnement ou preuve d'invalidité. Ce document permet ainsi d'obtenir un PASS donnant accès aux attractions de manière prioritaire, par le biais, bien souvent, de leur espace sortie.

Néanmoins, il est nécessaire de se munir d'un document relativement récent et nominatif.





## Du côté français

Le centre *Vulcania* a décroché en 2003 une charte nationale d'accessibilité et le *Futuroscope* bénéficie du label national "Tourisme et Handicap". Ils proposent la gratuité des parkings, l'application de tarifs réduits sur les entrées et les séjours, l'accueil personnalisé de la personne handicapée et de ses accompagnants et/ou de son chien guide par une équipe formée, la location d'une chaise voire d'un scooter, un itinéraire recommandé pour la promenade sur le site avec paliers de repos ainsi qu'un inventaire détaillé des attractions majoritairement accessibles.



*Disneyland*: des minibus adaptés ne sont accessibles qu'aux visiteurs utilisant un fauteuil roulant sans assistance. Ils servent de navette entre les Parcs Disney et votre hôtel Disney (à l'exception du Disney's Davy Crockett Ranch).

Des fauteuils roulants manuels sont disponibles mais il n'est pas possible de garantir la réservation à l'avance. Le tarif à la journée est de 20 €, assorti d'une caution de 50 €.

Toutes les toilettes sont équipées d'espaces adaptés pour les visiteurs à mobilité réduite. Des toilettes mixtes (avec cabines permettant aux personnes en fauteuil d'être accompagnées d'une aide) sont également disponibles.

Enfin, toutes les boutiques et les restaurants sont accessibles.

Séjourner dans un hôtel: tous sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Il existe plusieurs types de chambres adaptées aux besoins des personnes en fauteuil roulant. Chaque chambre dispose d'une très grande salle de bains avec une baignoire, des rampes et des toilettes surélevées. Des chambres communicantes sont disponibles sur demande. Les personnes à mobilité réduite peuvent louer un siège spécial pour se laver sans assistance (à demander lors de la réservation). La porte de la chambre est équipée d'un judas placé à hauteur du fauteuil roulant.

Outre ces avantages, le parc dispose de frigidaires permettant de garder des médicaments au frais. Il offre également un service infirmier pour les personnes dont un besoin est attesté médicalement (uniquement si le client dispose de son traitement ou de son matériel de soin).

## En Allemagne et en Hollande

Les parcs *Phantasialand* et *Efteling*, semblent tenir la même ligne de conduite que celui de Disney ou des autres parcs d'attractions de chez nous.

## Adresses utiles

[www.bellewaerde.be/fr/groupe/moins-valides](http://www.bellewaerde.be/fr/groupe/moins-valides)

[www.plopsalanddepanne.be/fr/moins-valides](http://www.plopsalanddepanne.be/fr/moins-valides)

[www.walibi.com/belgium/be-fr/groupe/moins-valides](http://www.walibi.com/belgium/be-fr/groupe/moins-valides)

[www.pairidaiza.eu/fr/infos-pratiques](http://www.pairidaiza.eu/fr/infos-pratiques)

[www.zooantwerpen.be/fr/personnes-mobilite-reduite](http://www.zooantwerpen.be/fr/personnes-mobilite-reduite)

[www.disneylandparis.be/fr/services-visiteurs/visiteurs-a-mobilite-reduite](http://www.disneylandparis.be/fr/services-visiteurs/visiteurs-a-mobilite-reduite)

# Le tour du monde...

*Handicapée depuis 4 ans, Blandine, jeune Liégeoise de 24 ans, ne lâche rien et part seule faire le tour du monde en fauteuil roulant: "Je veux montrer qu'on peut réaliser ses rêves!"*

*Piquée par le virus du voyage à la fin de sa rhétorique, Blandine a rapidement rêvé de faire un jour le tour du monde. Cette jeune Liégeoise s'imaginait parcourir la Terre sur ses deux jambes mais la vie en a décidé autrement. Aujourd'hui âgée de 24 ans, elle souhaite prouver que vivre en fauteuil roulant n'est pas une raison suffisante pour abandonner ses projets, au contraire! Sur son blog, elle raconte ses aventures. Une façon de partager ses bons filons, mais aussi de faire passer un message positif à toutes les personnes souffrant, comme elle, d'un handicap.*



***"C'est mon rêve depuis toujours, et je suis bien décidée à le réaliser !"***

Chaque année, de nombreux jeunes diplômés profitent de cette étape de leur vie pour s'envoler vers d'autres contrées avant d'entamer des études supérieures ou de se lancer dans le monde du travail. Ces "backpackers" partent souvent seuls, à l'aventure, découvrir le monde au gré de leurs rencontres. Blandine, 24 ans, en fait partie... à un détail près.

*"Je pars faire le tour du monde, seule, avec mon sac à dos et mon fauteuil roulant. Je sais, beaucoup de personnes pensent qu'un tel périple est complètement irréalisable ou dangereux, mais c'est mon rêve depuis toujours, et je suis bien décidée à le réaliser!"*

Elle a toujours aimé voyager mais raconte que c'est lors d'un périple aux Etats-Unis durant un an, après sa rhétorique, qu'elle a commencé à rêver de faire le tour du monde. "C'était mon premier gros voyage", raconte-t-elle. "C'est suite à cette expérience que j'ai attrapé le virus!"

Après cette année de transition, Blandine a entamé des études de traduction à l'Institut Marie Haps à Bruxelles. C'est pendant cette période qu'elle a appris qu'elle souffrait d'une maladie génétique. "Aujourd'hui, ma maladie n'a pas encore été identifiée parce que je suis la seule personne dans ma famille à l'avoir", explique-t-elle. "Je ne sais pas en dire plus, mais cela entraîne une fatigabilité importante de mes bras et mes jambes. C'est pour cette raison que je ne pourrai pas me pousser toute seule dans un fauteuil, c'est grâce à mon fauteuil électrique que je serai capable de partir seule."





***"Je suis consciente que tout le monde ne peut pas partir tout seul comme moi"***

Blandine garde en tête le fait que d'autres personnes font face à des situations plus compliquées. *"Moi, même si je ne marche plus aujourd'hui, j'arrive quand même encore à me débrouiller toute seule pour certaines choses, comme m'habiller ou me laver. Je suis consciente que tout le monde ne peut pas partir tout seul, des gens ont besoin d'aide humaine 24 heures sur 24."*

***"Comme mon tour d'Europe s'est relativement bien passé, j'ai décidé d'aller plus loin!"***

La jeune diplômée garde sa liberté et compte bien en profiter! *"Même si c'est plus compliqué qu'avant, j'ai décidé de continuer à voyager quand même. J'ai toujours adoré voyager, et le fait de me retrouver en fauteuil roulant, il y a 4 ans, n'y a rien changé!"*

Après un Erasmus en Ecosse, Blandine a effectué un tour d'Europe en train l'été dernier. *"C'est un voyage que j'avais envie de faire depuis longtemps",* explique-t-elle. *"C'était aussi une sorte de test pour voir si j'étais capable de voyager sur une longue durée et toute seule en changeant régulièrement d'endroit avec tous mes bagages. Comme ça s'est relativement bien passé, j'ai décidé d'aller plus loin!"*

## **"On ne peut pas partir à l'improviste, sur un coup de tête, sans rien réserver"**

L'arrivée d'un fauteuil a entraîné pas mal de changements dans sa vie, la façon dont elle prépare ses voyages en fait évidemment partie. *"Le problème, quand on voyage en fauteuil, c'est qu'on ne peut pas partir à l'improviste, sur un coup de tête, sans rien réserver"*, explique Blandine. *"Je me suis vite rendue compte qu'il était très difficile, voire impossible de trouver des informations fiables et précises sur l'accessibilité d'un hôtel, par exemple. Je passais toujours des dizaines d'heures à faire des recherches sur Internet, à envoyer des mails ou à téléphoner, et malgré cela, j'avais parfois quelques mauvaises surprises en arrivant sur place, comme une salle de bains inaccessible ou encore la présence de marches devant l'entrée de l'hôtel"*.

Pour les transports aussi, tout est plus compliqué. *"Que cela soit les trains ou les avions, il faut toujours bien se renseigner sur l'accessibilité et réserver des assistances dans les gares ou les aéroports"*.

## **"Un pneu crevé ou une panne, ça peut être assez embêtant"**

De son côté, Blandine s'inquiète plus pour les problèmes techniques ou de sécurité que pour sa santé. *"En dehors de mon handicap, j'ai la chance de ne pas avoir besoin de traitement ou de soins particuliers. Par contre, j'ai déjà eu des soucis de fauteuil pendant mon tour d'Europe l'été dernier, comme un pneu crevé ou une panne et ça, ça peut être assez embêtant."*

Elle essaye donc de penser à un maximum de choses qu'elle doit emporter avec elle pour éviter des stress inutiles. *"Je prends, par exemple, du matériel de remplacement, si j'ai des problèmes techniques sur mon fauteuil. Dans ma situation, il vaut aussi mieux réserver des vols directs, même si ça coûte plus cher"*, explique-t-elle. *"Lors des vols avec correspondance, il y a toujours un risque que le fauteuil soit malmené et cassé pendant les changements d'avion."*





*"Certaines personnes s'imaginent qu'on est forcément malheureux et déprimé quand on est en fauteuil roulant mais ce n'est pas une fatalité"*

Si Blandine réussit à redonner espoir à quelques personnes handicapées comme elle, la jeune Liégeoise aura tout gagné! *"Mon idée, c'est vraiment de passer un message positif et de montrer que même avec un handicap, même quand on est en fauteuil roulant, on peut avoir des projets, on peut voyager, on peut réaliser ses rêves. Pour beaucoup de gens, se retrouver en fauteuil c'est la pire chose qui pourrait leur arriver dans leur vie. Ils s'imaginent qu'on est forcément malheureux et déprimé, mais non, ce n'est pas une fatalité. C'est tout à fait possible d'être heureux avec un handicap."*

Le Blog: [1000decouvertes4roulettes.com](http://1000decouvertes4roulettes.com)

Extrêmement bien fait, non seulement, il fait rêver mais il recèle des trésors comme, par exemple:

*"Mes dix conseils au voyageur en fauteuil roulant"*

*"Le handicap pour les nuls: petit guide à l'usage des valides"*

*"Top 10 des répliques que l'on entend quand on est en fauteuil roulant"*

*"Jeune et fauché": 5 idées pour partir à l'étranger"*

Et bien d'autres encore...

Et pour aller plus loin, voici d'autres sites intéressants:

Yanous: [www.yanous.com](http://www.yanous.com): le magazine francophone du handicap

Handivoyage: [handivoyage.jimdo.com](http://handivoyage.jimdo.com): vacances adaptées PMR

Décalage ASBL: [www.decalage.be](http://www.decalage.be): Association favorisant la rencontre entre personnes valides et moins valides au travers de voyages, activités de loisirs en Belgique.

Adaptour: [www.adaptours.fr](http://www.adaptours.fr): Adaptours est un Tour Operator qui conçoit, organise et distribue des voyages adaptés aux Personnes à Mobilité Réduite.

La tortue baroudeuse: [www.tortue-baroudeuse.fr](http://www.tortue-baroudeuse.fr): voyages autour du monde pour personnes à mobilité réduite.



# Concilier "pleine nature" et difficultés de mobilité

*Mon mari et moi aimons la nature, les animaux, le grand air... et nous évader quelques jours est plus que profitable.*

*J'ai découvert et expérimenté le camping (tente, camping-car) et finalement la résidentielle super aménagée mais hélas, monter avec des rampes (plusieurs marches) et progresser à l'intérieur avec des appuis, c'est dur!*

*Les banquettes garnies de coussins en velours c'est bien joli mais peu pratique lorsqu'il faut s'extraire de ce petit coin douillet.*

*Comment allier plaisir de loger en "pleine nature" et difficultés de mobilité liées à ma SEP?*

*La solution nous l'avons trouvée tout récemment en faisant l'acquisition d'une caravane résidentielle d'occasion à Bouillon.*

*Elle a été adaptée pour une personne à mobilité réduite et ses points forts sont une rampe adéquate pour atteindre la porte d'entrée, une double porte pour pénétrer dans la caravane, des banquettes en "L" rehaussées avec une assise plus ferme. Idem pour le lit.*

*Autre détail mineur mais intéressant: la table mobile qui permet de modifier l'espace libre à la demande. Pratique pour utiliser le rollator, m'asseoir et me redresser sur les banquettes accessibles ou garder ma chaise roulante. Des toilettes également adaptées.*

*Vous l'avez compris, cette caravane apporte une réponse à mes besoins personnels et les désavantages ne sont pas insurmontables (chauffer l'eau et utiliser le bloc sanitaire pour la douche). Le top est une terrasse pour profiter du soleil!*

*Le camping reste du camping mais les chiens sont un handicap supplémentaire pour les vacanciers et c'est la raison principale pour laquelle nous avons choisi cette caravane. Ils seront ainsi toujours en vacances avec nous.*

**Auriez-vous des critiques sur l'organisation, les lieux... lors des séjours de vacances avec la Ligue?**

*"Dommage qu'il n'y en ait pas pour les plus jeunes."*

*"Les organisateurs deviennent âgés et s'orientent vers des sorties de leur âge et c'est parfois un peu dommage."*

*"Franchement, aucune critique, bien au contraire, que du bon! Juste mais c'est un peu utopique, un lit médical serait le bienvenu..."*





# Des initiatives européennes en matière d'accessibilité

Beaucoup d'incohérences et d'échecs subsistent pour une Europe accessible... Mais certaines initiatives publiques ou privées se multiplient, et c'est tant mieux!

Super défi réussi en Slovénie où à Ljubljana, la capitale, l'accessibilité est une priorité depuis plus de 20 ans. Par exemple, un funiculaire est adapté pour l'accès au château ainsi que beaucoup de musées et galeries d'art.

Dans le reste du pays, la fameuse grotte de Postojna qui compte un réseau de 20 kms de galeries, gouffres et grandes salles, est l'une des attractions les plus appréciées de la région. Elle se visite en fauteuil roulant grâce à un petit train parcourant le site.

Des aménagements sont opérationnels autour de Stanjel, près des lacs de Bled (magnifiques et je vous les recommande) et Zbilje, dans le parc National du Triglav et ses différentes gorges. Plusieurs centres thermaux ont des hôtels adaptés et des installations accessibles.

[www.slovenia.info.fr](http://www.slovenia.info.fr)

En Espagne: [www.nativehotels.org](http://www.nativehotels.org) qui propose des hébergements de charme et des loisirs accessibles, dans la plupart des sites touristiques et aussi à Ibiza, Alicante, en passant par Majorque ou même Madrid.

En Italie: [www.villageforall.net](http://www.villageforall.net). Cette organisation s'engage à trouver l'hôtel, le camping, le village ou le complexe répondant au mieux aux attentes exprimées. Elle renseigne aussi les restaurants, les supermarchés, etc. C'est super!

Je conseille également les ouvrages suivants: **Le guide du Petit Futé Handi-voyageur**: il vous emmène aux quatre coins du monde pour des voyages insolites avec un dénominateur commun: l'accessibilité.

Pour la France: Guide touristique Petit Futé Handitourisme. Edition 2016/2017.

Et le site suivant pour lesquels tout le monde peut faire des mises à jours! [www.jaccede.com](http://www.jaccede.com)





## Qui dit sorties, loisirs, évasion, balades dit aussi mobilité et déplacements...

De nombreuses sociétés de transport, services communaux ou régionaux proposent des déplacements en véhicule adapté si besoin mais répondent rarement aux demandes spécifiques (ex: citytrip en Belgique ou à l'étranger).

Cela représente malheureusement un frein important au fait de pouvoir sortir ou non de chez soi.

Les déplacements sont une chose, la mobilité de chacun en est une autre. Pour profiter au maximum de leurs sorties sans devoir écourter et/ou les rendre extrêmement fatigantes, certaines personnes atteintes de SEP doivent pouvoir disposer ponctuellement d'une aide à la mobilité.

Nous avons trouvé plusieurs services originaux qui proposent des réponses à vos besoins particuliers en matière de déplacement adapté et aide à la mobilité. Il en existe probablement d'autres dans votre région. Renseignez-vous...



## Location de scooters chez Go Elec et Hyseco Mobility

Pour un jour, un week-end, une semaine ou plus, *Go Elec* et *Hyseco Mobility* mettent à votre disposition de nombreux modèles de scooters en location.

Vous trouverez sur leurs sites toutes les informations utiles à ce propos (caractéristiques, photos et prix des locations).

Envie de louer un scooter en particulier, réservez-le sans tarder pour les dates souhaitées.

Besoin de conseils pour un choix judicieux, *Hyseco Mobility* et *Go Elec* vous aident à choisir le modèle de scooter le plus adapté à vos besoins.

Email: [info@goelec.be](mailto:info@goelec.be) – 010/28 04 33 ou 0479/91 58 55 (déduction valeur 1 sem. de location si achat d'un scooter dans les deux mois).

Email: [mobility@hyseco.be](mailto:mobility@hyseco.be) – 02/633 57 26 ou 0476/71 93 54 (livraison gratuite partout en Belgique à partir de 7 jours de location).

## Location de véhicules adaptés livrés chez vous avec Handynamic

Situé dans le nord de la France, près de Lille, *Handynamic* loue et livre des véhicules adaptés dans toute la Belgique.

Qu'il s'agisse d'une courte escapade ou plus, vous pouvez ainsi disposer d'un véhicule adapté pour vous évader en toute sécurité et en toute liberté au départ de votre domicile.

Envie d'en savoir plus, besoin d'un conseil, n'hésitez pas à les contacter.

[www.handynamic.fr](http://www.handynamic.fr) – Email: [contact@handynamic.fr](mailto:contact@handynamic.fr) – 33(0)3 28 555 111

## Location de véhicules adaptés entre particuliers avec Wheeliz

Un week-end avec des amis ou un périple en voiture, *Wheeliz* vous propose la mise à disposition d'un véhicule adapté sur votre lieu de séjour en France (rien ne vous empêche de rouler dans d'autres pays...).

Facile et à moindre coût. Vous choisissez sur le site de *Wheeliz* le lieu, la date de votre déplacement et la voiture adaptée à vos besoins parmi les résultats disponibles à proximité. Vous vous mettez d'accord avec le propriétaire sur les conditions et organisez l'échange des clés.

<https://www.wheeliz.com/fr> - (*Wheeliz* ouvrira en Belgique en 2017).



Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (permanence en fin de revue) avec le n° de référence indiqué.

Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

**Les articles qui ne sont pas repris sur un site web (voir fiches ci-dessous) peuvent être obtenus gratuitement en fichier .pdf via votre adresse courriel.**

## Vie sociale témoignage

### A TRAVERS LE JURA AVEC LE SWISS-TRAC

PAR ANJA JIGL DANS FORTISSIMO - SOC SUISSE DE SEP - 1999

Le Swiss-trac (voiturette motorisée) est utilisé comme moyen de transport par de nombreuses personnes à mobilité réduite. Deux personnes atteintes de SEP avaient d'autres ambitions: faire un vrai voyage. Elles ont déjà fait 2 tours avec le Swiss-trac sans leurs partenaires respectifs, ni accompagnants. L'aventure était au rendez-vous.

ARTICLE - 2 PAGES

**n° 5049**

## Vie sociale

### MOBILITÉ: EN AVANT!

PAR LE GROUPE "LA CLEF" - LIGUE BELGE SEP COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2003

Ce qu'il faut savoir: comme piéton, en voiture, en voiturette, en voyage.

Le CARA: l'aptitude à la conduite, présentation du CARA et témoignage. Plain-pied, bureau d'étude en mobilité piétonne et accessibilité. Exemples: Athus, Bruxelles, Namur.

Adresses utiles de transports adaptés.

ARTICLE - 10 PAGES

**n° 5101**

## Loisirs

### VACANCES ET LOISIRS: À CHACUN SON ENVOL

PAR LE GROUPE "LA CLEF" - LIGUE BELGE SEP COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 1997

Un dossier accompagné de témoignages et d'adresses utiles.

A la recherche de ses passions, comment surmonter les résistances aux loisirs, sport et exercices avec la SEP, voyager en tenant compte de la chaleur et de la fatigue.

ARTICLE - 14 PAGES

**n° 8002**

## Loisirs

### DOSSIER: VACANCES, J'OUBLIE TOUT?

PAR LE GROUPE "LA CLEF" - LIGUE BELGE SEP COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2001

Mutuelle - Assistance voyage - Avis du neurologue - Kinésithérapie - Mobilité réduite et accessibilité - adresses utiles.

ARTICLE - 14 PAGES

**n° 8006**

## Loisirs

### VOYAGER AVEC PLAISIR

PAR PATRICIA MONIN DANS FORTISSIMO - SOC. SUISSE DE SEP - 2003

Lorsque l'on est atteint de SEP, il ne faut pas pour autant renoncer à voyager. Toutefois, celui qui part sans aucune préparation doit s'attendre à d'éventuels surprises désagréables.

L'auteur présente quelques conseils pour que vos vacances soient pleinement réussies.

ARTICLE - 2 PAGES

**n° 8008**

## Loisirs

### SEP, TOURISME ET LOISIRS

PAR P. SIMON - LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2013

Petit livret réalisé par une affiliée atteinte de SEP:  
- Comment bien organiser ses voyages quand la SEP s'invite?

- Quelques bonnes adresses pour vos vacances.

- Et pourquoi ne pas faire de belles balades près de chez vous?

BROCHURE - 23 PAGES - PRIX 1,20 €

**n° 8010**



# ATTRAPEZ MOI !

SURFEZ SUR  
NEURO-BIONICS.EU

Découvrez sur notre site web de quelle manière cette technologie innovante peut aider les patients atteints de sclérose en plaques à regagner force et préhension et à vivre une nouvelle vie.



- Une force et une préhension optimisées
- De meilleurs résultats thérapeutiques
- Une meilleure qualité de vie

**NEURO·BIONICS**   
Powered by Ortho-Medico *Technologie pour une nouvelle vie*

Neuro-Bionics  
fait partie d'Ortho-Medico, Mutsaardstraat 47, 9550 Herzele, Belgique.  
Contactez-nous : [info@neuro-bionics.eu](mailto:info@neuro-bionics.eu) ou +32 (0)54 50 40 05



**IMPECAR**  
ADAPTATION

*Spécialiste en adaptation  
de véhicules pour personnes  
à mobilité réduite.*

**SPRL IMPECAR**

Avenue Mercator, 3B 1300  
Wavre (Zoning Nord)

Tél : 010 24 45 99  
Fax : 010 24 53 04

**SOYEZ  
MOBILES**

[impecar.adaptation@gmail.com](mailto:impecar.adaptation@gmail.com)

[www.impecar.be](http://www.impecar.be)

 [impecar.adaptation](https://www.facebook.com/impecar.adaptation)



**Ergo-home**  
consult

Aménagement du domicile  
Sanitaires adaptés  
Aides techniques  
Literie médicale  
Ergothérapie  
Bien-être  
...



Rue du Pont Neuf, 2  
6238 Luttre

☎ 071 84 67 13  
☎ 071 84 67 13  
☎ 0498 60 12 68

[www.ergohomeconsult.be](http://www.ergohomeconsult.be)



**Simplifiez-vous la vie avec un  
monte-escalier Acorn**

**Profitez de la maison  
que vous aimez**

- Délais d'installation rapide, dans la semaine, aussi pour les tournants
- Achetez directement du fabricant
- Pour tous types d'escaliers

**ACORN**  
MONTE-ESCALIERS

**Appelez nous pour votre  
devis gratuit**

**0800 191 64**

[www.acornmonteescaliers.be](http://www.acornmonteescaliers.be)



pour plus d'information renvoyez le coupon à:  
Acorn, Nijverheidslaan 1 – 1853 Strombeek-Bever

19164

Nom: .....  
Adresse: .....  
C.P.: ..... Ville: .....  
Téléphone: ..... Messagerie: .....



# Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques (SAPASEP):

Un service composé d'ergothérapeutes et d'un assistant social à disposition des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leur entourage pour réaliser des projets dans les domaines:

**Logement:** conseils dans l'adaptation de l'habitation et de son accessibilité.

**Mobilité:** conseils dans le choix des aides à la mobilité (voiturette manuelle, scooter, handbike,...)

**Move:** sensibilisation au mouvement et à la pratique d'une activité physique.

**Emploi:** conseils dans l'aménagement du poste de travail et dans la création d'emploi "sur mesure"...

*Ne laissez pas la SEP vous arrêter...*



## Les rendez-vous de SAPASEP

### Mobilité

Banc d'essai de voiturettes 58

### Mobilité et Logement

Salon REVA 59

### Move

Cours de fitness 60

Les 20 kms de Bruxelles 60

La soirée Emploi 61



## Mobilité

### Dates:

#### Banc d'essai de voiturettes du 6 au 10 mars 2017

C'est devenu le rendez-vous de celles et ceux qui recherchent une aide à la mobilité pour la quotidien, les loisirs, le sport,...: voiturette, vélo, scooter et autres équipements qui permettent de se déplacer comme un handbike, un tricycle,....

Les concepts du banc d'essai: choisir et être conseillé en toute liberté.

Présence des ergothérapeutes du service d'accompagnement.

Où? Au centre de rencontre à Naninne sur rendez-vous idéalement.

Intéressé? L'entrée est libre.

**Pour plus d'informations et inscription, contactez le service SAPASEP au 081/58 53 44 ou par mail à [info@sapasep.be](mailto:info@sapasep.be)**

## Banc d'essai de voiturettes

du lundi 6 mars  
au vendredi 10 mars 2017

Présence des ergothérapeutes.  
Lieu : rue des Linottes 6 – 5100 Naninne



 Service d'Accompagnement  
des Personnes Atteintes de  
Sclérose En Plaques ASBL

Réservation souhaitée auprès du service  
au 081/58 53 44 ou par mail [info@sapasep.be](mailto:info@sapasep.be)





## Mobilité et Logement

20, 21 & 22 avril 2017

### Salon REVA

Toujours plus d'autonomies, c'est LA priorité des exposants qui proposent une mine d'outils innovants et performants pour vivre mieux.

L'asbl REVA a été fondée dans le but de fournir des informations sur les produits et services destinés aux personnes handicapées.

Afin de réaliser cet objectif, l'asbl REVA organise, tous les 2 ans, un salon d'information qui s'adresse aux personnes handicapées, aux personnes âgées à mobilité réduite, à leurs familles, aux professionnels et aux bénévoles.

Ce salon qui se tiendra au Flanders Expo de Gand les 20, 21 et 22 avril 2017 et sera le lieu de rencontre par excellence des fabricants et fournisseurs d'aides, des organisations proposant des services, des associations de personnes handicapées et des visiteurs.

***Vous souhaitez recevoir des cartes d'accès gratuites, contactez le service!***

**Si vous êtes intéressés par ces événements, merci de contacter le service d'accompagnement au 081/58 53 44.**

# reva

BEPERK JE BEPERKING - LIMITEZ VOS LIMITES

20•21•22/04/2017 Flanders Expo GENT



### Vente de t-shirt Move

Vous souhaitez faire une activité physique aux couleurs de Move?

Vous voulez soutenir le projet Move SEP ?

Nous avons sûrement votre taille (tailles homme et femme: XS à XXL)

**10 € le t-shirt.**

Passez commande auprès de Move:  
personne de contact: Coralie TITTI.  
Merci!



**@vis aux internautes:  
suivez-nous sur facebook!**



Venez nous rejoindre en tant qu'ami sur SAPASEP et "aimer" notre page Move sep!

Venez visiter notre site Internet:

**[www.sapasep.be](http://www.sapasep.be) - [www.movesep.be](http://www.movesep.be)**

## Move

### A partir de janvier 2017

#### Cours de fitness

A partir de janvier 2017, Move organise un coaching en un **module de 3 mois**:

- **deux vendredis/mois de 10h à 11h30**, au Basic Fit à la rue de l'Etoile, 99 à Drogenbos.
- **deux samedis/mois de 10h à 11h30**, au Basic Fit à la Chaussée de Namur, 55 à Nivelles (Nouveauté!)

**Un coach sera présent** pour encadrer un groupe de personnes atteintes de SEP.

**Vous souhaitez vous remettre en forme? Connaître les bienfaits du fitness, cardio, stretching,... sur votre corps?**

Il vous sera seulement demandé de vous inscrire au Basic Fit et de souscrire un abonnement chez eux (23,99€/mois + 39,99€ pour les frais d'inscription).


Move prend en charge les frais du coach.

**Le savez-vous? Vous avez toujours la possibilité d'obtenir un remboursement de 30€/an de la Ligue SEP pour votre abonnement ainsi qu'une aide de votre mutuelle. N'hésitez pas à en faire la demande.**

### Mai 2017

#### Les 20 kms de Bruxelles

**Quand:** le samedi 28 mai 2017

N'hésitez pas à venir composer l'équipe Move SEP! 

Pour la sixième année consécutive, une équipe "Move" se constituera. Les 20 km c'est avant tout un défi personnel au sein d'une activité collective. Trois mois de préparation à son propre rythme et un projet en groupe très mobilisant.

Ce jogging est possible en courant, en marchant, en roulant à l'aide d'un handbike, d'une voiturette ou d'un hippocampe.

Des pousseurs sont disponibles pour vous accompagner à vivre cette belle expérience!

Move réceptionne les inscriptions jusqu'au mois de **février 2017**! Merci de téléphoner au 081/58 53 44 ou de vous inscrire sur le formulaire d'inscription disponible sur le site:

**www.movesep.be**

POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, CONTACTEZ "MOVE" POUR UNE INFORMATION, UNE INSCRIPTION, UN CONSEIL: **INFO@MOVESEP.BE** OU PAR TÉLÉPHONE AU **081/58 53 44** (MME TITTI CORALIE)

### Intéressé par une location d'un HIPPOCAMPE?

Move met à disposition des hippocampes pour des randonnées en famille ou des sorties avec accompagnants. Pour les chemins de randonnée ou pour la plage, nous avons les configurations qui vous conviendront.

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, c'est gratuit (excepté les frais de transport et une caution de 50€).

Contactez SAPASEP au 081/58 53 44, du lundi au vendredi ou envoyez-nous un mail quelques jours avant votre projet de sortie.







## Soirée Emploi - 25 octobre 2016

Quand des personnes atteintes de sclérose en plaques s'adressent à d'autres personnes atteintes de sclérose en plaques, l'alchimie se crée. Quand en plus, des professionnels apportent à ce public d'un soir autant d'informations et d'encouragements, la rencontre devient porteuse. Et pourtant, le thème n'est pas facile et requiert de l'audace: créer son activité professionnelle, après avoir perdu, bien souvent, son travail des suites de la sclérose en plaques.

Ils étaient 30 candidats à ce défi à la rencontre de 4 témoins d'un parcours de travailleur indépendant complémentaire à un mi-temps médical...et de réussites. Un médecin de mutuelle, un représentant de l'UCM, une représentante de l'AVIQ et les travailleurs de SAPASEP et de la Ligue, au total plus de 50 participants pour permettre une présentation et un débat digne d'intérêt durant trois heures.

Au final, des personnes un peu moins seules dans cet espoir de pouvoir retravailler et

surtout des contacts pris pour permettre déjà la concrétisation de plusieurs projets.

Il est évident que **l'emploi** est une raison essentielle pour ce public de jeunes adultes. Il est également essentiel d'être présent à tous moments pour accompagner les personnes atteintes de sclérose en plaques dans la réalité professionnelle, et ce, dès l'annonce du diagnostic. Cela leur permet de garder le plus longtemps possible leur emploi, avec d'éventuels aménagements jusqu'à la reconversion éventuelle vers un job plus "sur mesure".

Vous n'avez pas pu participer à cette soirée? Vous êtes intéressés par ce concept de (re)travailler à temps partiel comme indépendant? N'hésitez pas à nous contacter au **081/58 53 44** ou sur l'adresse **info@sapasep.be**. Vous pouvez également visualiser le reportage posté sur la page web: [www.sapasep.be](http://www.sapasep.be) (rubrique emploi).

Osons entreprendre!





## Reste vivant: un pilote vole contre la sep

Quand son médecin lui diagnostique la sclérose en plaques en 2012, Loïc, un pilote instructeur, doit abandonner sa licence, le cœur brisé.

C'est dur à vivre, quand on est condamné au sol alors qu'on ne pense qu'au ciel. Le temps passant, après des batailles contre lui-même, défiant l'imagination, il reprend le manche, se souvenant "qu'un aviateur meurt s'il renonce à se battre et lâche les commandes". Aujourd'hui, Loïc organise l'expédition Polar Kid, un tour du monde arctique en avion léger. Elle est consacrée aux enfants malades de la sclérose en plaques... et au réchauffement climatique en Arctique.

*"C'est la première fois qu'on fait un tour de l'Arctique dans sa globalité, avec des expéditions terrestres, maritimes, aériennes... et c'est aussi, en l'état, la dernière fois: la glace estivale aura disparu d'ici quelques années. Moi, je suis encore debout. Donc, il est inimaginable de rester assis en attendant que ça fonde, tout comme il est inimaginable d'attendre sans rien dire un traitement qui reste à découvrir. Je ne suis pas le*

*seul concerné avec ma petite sclérose en plaques et les autres malades non plus, ils ne sont pas les seuls, on a tous un petit peu une sclérose en plaques, on a tous ça. On a tous un truc à affronter, à un moment ou à un autre. L'idée, finalement, c'est de rester combatif, énergique, de ne pas se coucher. Aller de l'avant et ne pas se laisser faire par la fatalité."*

*"Polar Kid s'engage contre la maladie, contre l'idée d'irréversibilité, contre le réchauffement et les catastrophes climatiques, pour la protection du sanctuaire arctique, des espèces et des cultures locales, pour le droit de chaque être humain à naître et vivre dans un environnement protégé, pour l'avenir de tous. Parce que tout est lié."*

La mission sera prête à prendre son envol l'été prochain. Dans l'avion, Loïc, son copilote, un husky... et le regard des enfants, malades ou non.

Transmis par Olivier et Anne Cécile

Tiré de Sputnik France, (rubrique société) 13 octobre 2016.

<http://life-odyssey.org/polar-kid/>





## Quand un club de pétanque se mobilise

Le 1<sup>er</sup> octobre dernier, en présence des autorités communales, le groupe d'entraide Delta de la région de Mons (Hainaut) a eu le grand plaisir de recevoir un chèque de 1900 € offert par le Club de pétanque Espérance de Tertre (bénéfices d'un tournoi organisé le 4 juin 2016). Cette somme permettra au groupe Delta d'organiser un voyage (probablement sur la Côte d'Opale en France) et faire un don à une équipe de chercheurs belges.


Merci aux nombreux bénévoles de ce club de pétanque!



Sbgcarcenter Beauraing SPRL  
rue des anciens Combattants 1  
5032 MAZY (GEMBOUX)

Téli. 081 73 80 87 - Fax: 081 73 80 75

info@sbgcarcenter.com

 SPRL BEAURAING

### Spécialiste en adaptations de véhicules pour personnes à mobilité réduite



Transport collectif - Transport privé - Systèmes de conduite - Transfert et chargement du fauteuil roulant

Location de véhicules adaptés TPMR  
Pour découvrir toutes nos adaptations,  
surfez sur:

[www.sbgcarcenter.be](http://www.sbgcarcenter.be)

*Vous allez bouger!*

## Une leçon de chose originale

L'institutrice les attend à l'entrée de l'école; sarrau noir boutonné dans le dos, un bâton pour faire régner l'ordre dans les rangs. Les "élèves" se mettent deux par deux et pénètrent docilement dans le bâtiment. Sur l'ordre de la "maîtresse", ils revêtent, eux aussi, un sarrau noir et prennent place dans les bancs d'école en maintenant leurs bras croisés. Etranges élèves à vrai dire; tous adultes, certains en chaise roulante, une autre non voyante avec son chien: ma parole, ne serait-ce pas le groupe de la "Montagne Intérieure"?

Bien sûr, c'est bien lui. Et voilà les participants revenus en 1932, obéissants au doigt et à l'œil à cette maîtresse bien sévère (ce devait être comme ça à l'époque) mais jouant le jeu à merveille. La leçon durera plus d'une heure, il y aura un élève dans le coin, une autre au tableau, un GSM confisqué et pas mal de fous rires contenus. La leçon se termine dans la bonne humeur générale avec applaudissements de la petite troupe à cette consciencieuse maîtresse.

Ce que je viens de vous raconter n'est qu'une des multiples activités organisées lors du séjour de la "Montagne Intérieure" à Hastière du 2 au 9 septembre dernier.

Ce village très accueillant dispose d'un gîte rural parfaitement adapté aux PMR: le bâtiment est lumineux, fonctionnel et très proche de la Meuse et du Ravel ce qui permet à tout le monde de visiter les lieux environnants. Cette année, en plus des nombreuses visites: Treignes, train à vapeur, musée du train, vergers mosans, des ateliers prirent place dans la grande salle: peinture, bricolage, informatique.

Le séjour fut marqué par la solidarité, le partage et l'humour décapant de notre "chef d'orchestre"! En l'occurrence Yves, un de nos administrateur (en l'absence de notre président

qui passait son examen de conducteur de train): eh oui, le train était décidément à l'honneur cette semaine-là!

A la Montagne Intérieure, on chante, en chœur ou en canon, on joue et l'avant dernier jour, un tournoi final réunit tout le monde (y compris les cuisiniers) sur le terrain attenant au gîte. Ambiance assurée, hurlements pour encourager les candidats et triomphe des vainqueurs sous les applaudissements de tous.

Ainsi, durant une semaine, nous avons vécu beaucoup de moments festifs mais aussi de moments magiques, notamment lors de l'anniversaire des 60 ans de Claire qui, au-delà de son aphasie, affichait un visage rayonnant en soufflant la bougie de son gâteau d'anniversaire...

Brigitte, non voyante, qui joue "aux quilles" en se guidant au son de la voix ou au tintement d'une clochette, c'est pas génial?

Une fois de plus, ce sont les PMR qui nous ont autant donné que nous leur avons transmis dans notre accompagnement. Ce séjour n'aurait pu avoir lieu sans la préparation minutieuse réalisée par trois de nos administrateurs: "Mouton", Yves et Michelle, la présence oh combien précieuse de Cécile, l'infirmière qui accompagna avec gentillesse et compétence un de nos membres, le moins autonome.

C'était MON premier camp, je ne suis pas prête de l'oublier et ce fut pour moi une merveilleuse leçon de vie!

Claudine STEIN  
Vice présidente de l'ASBL



*Votre mobilité, notre passion !*

**Adaptations de véhicules**

- > accélérateur & frein au volant
- > pilotage joystick (tétraplégique)
- > Sièges pivotants
- > Systèmes de chargement des chaises roulantes
- > Aménagement minibus
- > Adaptations de pédales



Toutes marques de voitures !!



Marche-En-Famenne  
Contact Wallonie: Eric Muller  
TEL: 0474 844 844 - eric.muller@trapmann.be

Anvers  
Satenrozen 3 - 2550 Kontich  
TEL: 03 326 13 07 - mail@trapmann.be



Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



**BRASSEUR**

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



- ✦ Aides à domicile & à la mobilité
- ✦ Bandagisterie
- ✦ Orthopédie
- ✦ Santé
- ✦ Bien-être
- ✦ Matériel médical
- ✦ Beauté
- ✦ Fitness

**02 513 44 82**

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

PARKING «PANORAMA»  
3ème à droite  
1ère à gauche  
(du magasin vers midi)

**GRATUIT**

[www.bandagiste-brasseur.be](http://www.bandagiste-brasseur.be) • [info@bandagiste-brasseur.be](mailto:info@bandagiste-brasseur.be)



**Stannah**

Retrouvez  
votre indépendance

Sécurité, confort,  
service et écoute  
de vos besoins  
sont nos priorités.

**0800 95 950**

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (permanence en fin de revue) avec le n° de référence indiqué.

Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

**Les articles qui ne sont pas repris sur un site web (voir fiches ci-dessous) peuvent être obtenus gratuitement en fichier .pdf via votre adresse courriel.**

## Médical recherche

### COMPTE-RENDU DES CONGRÈS DE L'AAN 2016 ET DE L'EAN 2016

PAR LE DR OLIVIER HEINZLEF ET LE PR BRUNO BROCHET DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP -- 2016

L'AAN 2016 (American Academy of Neurology) qui s'est tenu à Vancouver et l'EAN (European Academy of Neurology) qui s'est tenu à Copenhague ont réuni les neurologues américains et européens. Plusieurs milliers de communications ont été présentées lors de ces deux congrès, dont un grand nombre concernent la sclérose en plaques.

Nous vous présentons les moments forts de ces deux congrès dans cet article.

ARTICLE - 6 PAGES

n° 1500

## Médical recherche

### LES AVANCÉES DE LA PMSA (PROGRESSIVE MS ALLIANCE)

PAR GUILLAUME MOLINIER DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP -- 2016

L'Alliance Internationale représente une collaboration mondiale des associations de lutte contre et de recherche sur la SEP qui ont décidé de s'associer pour financer le développement de la recherche sur la forme progressive de la maladie.

ARTICLE - 3 PAGES

n° 1501

## Médical recherche

### SEP: LA PRINCIPALE MUTATION GÉNÉTIQUE IDENTIFIÉE

PAR ANNE-LAURE LEBRUN SUR LE WEB: POURQUOIDOCTEUR.FR -- 2016

Des chercheurs de l'université de Colombie-Britannique (Canada) ont découvert une mutation génétique liée au développement de la sclérose en plaques.

Une première qui offre l'espoir de nouveaux traitements qui lutteraient contre les causes profondes et pas uniquement sur les symptômes.

ARTICLE - 2 PAGES

n° 1502

## Médical recherche

### ISRAËL: PERCÉE DANS LA RECHERCHE SUR LA SEP

PAR LE DR S. COHEN-WIESENFELD SUR LE WEB: SILICONWADI.FR -- 2016

Selon une étude du Pr. Roy BECK de l'Université de Tel-Aviv, la SEP peut être déclenchée par l'instabilité des membranes de myéline, gaines d'isolation entourant les cellules nerveuses, qui l'expose aux attaques déclenchées par le système immunitaire.

La recherche ouvre de nouvelles voies vers des thérapies multiples de la SEP et son diagnostic.

ARTICLE - 2 PAGES

n° 1503

## Médical recherche

### SEP: DES CHERCHEURS CAENNAIS FONT NAÎTRE L'ESPOIR

PAR JÉRÔME RAGUENAU SUR LE WEB: FRANCE3-REGION.FRANCETVINFO.FR -- 2016

Depuis 2010, une équipe de l'INSERM travaille à l'université de Caen sur une nouvelle forme de traitement. Ses recherches viennent de faire l'objet d'une publication dans la revue scientifique "Brain".

Un anticorps-médicament, le Glunomab a été testé sur des souris avec des résultats très encourageants.

Il reste évidemment encore beaucoup d'étapes à franchir!

ARTICLE - 2 PAGES

n° 1504

## Médical traitement

### SEP: POURQUOI LES SYMPTÔMES PEUVENT-ILS S'AMÉLIORER LORSQUE LES JOURS RACCOURCISSENT?

SUR LE WEB: PSYCHOMEDIA -- 2015

Des chercheurs du Brigham and Women's Hospital, dont les travaux sont publiés dans la revue Cell, ont trouvé une explication qui pourrait conduire à une meilleure compréhension de la maladie et à des traitements plus ciblés.

ARTICLE - 2 PAGES

n° 1506



## Médical recherche

### SEP: UN MÉDICAMENT RALENTIT LA PROGRESSION DE LA MALADIE (ESSAI CHEZ L'HOMME)

PAR DILAN FADIME YAVUZ - SUR LE WEB : POURQUOIDOCTEUR, FR - 2015

Des chercheurs canadiens de l'Université de Montréal et une firme de biotechnologie ont collaboré pour mettre au point un médicament qui vise à stopper l'évolution de la SEP.

Ils se sont concentrés sur une molécule appelée Melanoma Cell Adhesion Molecule (MCAM). En la bloquant, il est possible de retarder le début de la maladie et de freiner de manière significative sa progression.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1505

## Vie sociale

### ASSOCIATION ESPACE SINGULIER - UNE RESPIRATION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

PAR CLAUDINE COLOZZI DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE - 2016

S'occuper d'un proche dépendant nécessite souvent un engagement de tous les instants pouvant entraîner fatigues physique et morale.

Cette association propose gratuitement, grâce à des bénévoles, un service de relais à domicile et de répit de courte durée.

Une solution pour que les aidants familiaux puissent enfin prendre soin d'eux.

ARTICLE - 4 PAGES

N° 5184

## Vie sociale

### ET SI NOUS PARLIONS DE SEXE?

PAR ADELAÏDE ROBERT-GÉRAUDEL DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE - 2016

Le sexe a une importance indéniable à l'âge où la plupart des cas de SEP se déclarent.

Aborder son intimité avec son médecin et son conjoint permet de faire face aux éventuels effets de la maladie sur celle-ci.

Des conseils sont donnés par le Dr Philippe GALLIEN, médecin de Médecine physique et de réadaptation (MPR) au Pôle Saint-Hélier de Rennes.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 5185

## Vie sociale

### SOLINE, AIDE À DOMICILE

PAR LOUISE DOUMONT SUR LE WEB : DHNET.BE - 2016

Soline est un système domotique de gestion vocale des équipements, il permet d'allumer une lampe, d'ouvrir un volet, de contrôler la télévision,... et même de surfer sur Internet.

La Ligue est détentrice d'un exemplaire de ce système qui est certainement amené à prendre une grande extension.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 7027

## Se transférer en toute autonomie chez soi, avec les systèmes Handi-Move



Stefano Casa  
gsm 0496 26 00 40  
sc@handimove.com

Wallonie  
Bruxelles  
Luxembourg

Rendez-vous à domicile.  
Test et expertise gratuits.

Handi-Move International  
Ten Beukenboom 13 • 9400 Ninove  
tél 054 31 97 10 • fax 054 32 58 27  
info@handimove.be



[www.handimove.be](http://www.handimove.be)

Si votre capacité de marche est limitée par MS...

# Le nouveau système **WalkAide**<sup>®</sup>

NOUVEAU!

**5 ANS**  
GARANTIE

peut considérablement vous aider  
à améliorer votre mobilité



Retrouvez votre  
indépendance pas à pas



Le système WalkAide stimule le nerf approprié au cours du cycle de la marche pour aider à l'élévation du pied, provoquant une démarche plus naturelle et beaucoup moins fatigante.

Walkaide<sup>®</sup> a libéré des milliers de patients comme vous à travers le monde, en améliorant de manière significative leur mobilité et leurs progrès en réadaptation.

Walkaide<sup>®</sup> : une aide précieuse dans la pathologie du pied tombant. Vous retrouverez votre mobilité suite à un accident vasculaire cérébral (AVC), une sclérose en plaques (MS) une lésion de la moëlle épinière ou d'autres traumatismes cérébraux.

Pour plus d'informations, ou un test n'hésitez pas à nous contacter.

**ORTHO-MEDICO**  
Member of B&Co  
*Your future is dynamic*

Ortho-Medico Mutsaardstraat 47 • B-9550 Herzele  
Tél. +32(0)54 50 40 05 • Fax +32(0)54 50 20 28  
info@orthomedico.be

[www.orthomedico.eu](http://www.orthomedico.eu)



# LES ACTIVITÉS À L'HORIZON

## *Salette des Rois*

**vendredi 6 janvier 2017**

A 14h à la Salle Leur Abri, à Rixensart.

Renseignements et inscriptions: Groupe Espoir -  
Tél. 067/33 05 70

## *Musée du Cinquantenaire*

**mardi 17 janvier 2017**

Visite guidée les Estampes japonaises suivie du  
repas habituel au restaurant libanais. PAF: 20€  
tout compris - covoiturage.

Renseignements et inscription auprès d'Antoine  
GEBARA - Tél. 067/33 05 70 - Email: [toni.gebara@skynet.be](mailto:toni.gebara@skynet.be)

## *Buffet de l'an neuf*

**le samedi 28 janvier 2017**

Au Centre de Rencontre de Naninne.

Renseignements et inscriptions auprès du Comité de  
Namur - 081/40 04 06

## *Atelier scrabble*

**les jeudis 19-01, 16-02, 16-03 & 13-04-2017**

Lieu: Tenneville. De 13h30 à 16h30. Gratuit.

Prévenir de votre présence 2 jours avant la date.

Renseignements et inscriptions auprès du service social  
au 084/21 45 89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.be)

## *Saûter crêpes*

**vendredi 3 février 2017**

A 14h à la Salle Leur Abri à Rixensart.

Renseignements et inscriptions: Groupe Espoir -  
Tél. 067/33 05 70

## *Saûter crêpes*

**vendredi 3 février 2017**

Renseignements et inscriptions: Comité de Liège  
Tél. 04/344 22 62

## *Projection 1919*

**vendredi 3 mars 2017**

A 14h à la Salle Leur Abri à Rixensart.

Renseignements et inscriptions: Groupe Espoir - Tél. 067/33 05 70

## *Cinéma à Huy*

**mardi 7 mars 2017**

Renseignements et inscriptions: Comité de Liège  
Tél. 04/344 22 62

## *Minibus*

**du lundi 13 mars au vendredi 24 mars 2017**

Renseignements et inscriptions auprès du service social au  
084/21 45 89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.be)

## *Atelier "gourmandises"*

**mardi 14 mars 2017**

Lieu: AVJ de Bertrix, salle Babette. De 13h30 à 16h30. 6€/pers.  
Inscription pour le 7 mars 2017.

Renseignements et inscriptions auprès du service social au  
084/21 45 89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.be)

## *Hopital Notre Dame à la Rose*

**vendredi 24 mars 2017**

Lessines. Visite guidée de ce joyau médiéval toute la  
journée avec repas sur place à 13h. PAF: 35€ tout compris  
- trajet en car, départ de Wavre.

Renseignements et inscription auprès d'Antoine GEBARA -  
Tél. 067/33 05 70 - Email: [toni.gebara@skynet.be](mailto:toni.gebara@skynet.be)

## *Brocante "Fils et aiguilles"*

**les 24 & 25 mars 2017**

Au Centre de Rencontre de Naninne. L'entrée est à 1€. De  
10h à 17h.

Réservation des tables auprès de Mme Chantal CLAES - Tél.  
0473/61 92 37 - Email: [anatchal@yahoo.fr](mailto:anatchal@yahoo.fr)  
Renseignements: 081/40 15 55

## *Visite d'une exposition*

**mardi 25 avril 2017**

Renseignements et inscriptions: Comité de Liège  
Tél. 04/344 22 62

## Recherche

### Aide / soutien en informatique

Je souhaiterais apprendre à utiliser les outils Internet tel que Facebook, Outlook, PC banking, etc.

Je recherche une personne qui pourrait bénévolement m'apprendre à utiliser ces programmes.

Comme je suis atteinte de SEP je me déplace difficilement et je ne dispose que d'un ordinateur fixe (avec windows 10). Les séances devraient donc avoir lieu à mon domicile situé à Woluwé-saint-Pierre.

J'ai parfois la mémoire qui flanche donc un support papier avec les différentes procédures à suivre pour utiliser Internet serait super pour moi.

Contact: tél.: 0499/19 57 07

## A vendre

### Lift d'escalier

Prix à discuter.

Renseignements: tél.: 02/521 94 74





# A focus on MS



*Benefits today and tomorrow*



L.BE.10.2013.1521

 **BETAPLUS<sup>®</sup>**  
*my support programme*



# Speedy

Assistance électrique : **Versatio**

Une gamme de Handbike manuel ou électrique pour votre fauteuil roulant

- **Adaptable** à tout type de fauteuil roulant
- Le Speedy est accroché en qq secondes à votre fauteuil roulant
- Réglage individuel pour une **position optimale**
- Version **manuelle**, avec **assistance électrique** ou **tout électrique**

Modèle **B26**

Max-e Rollfiets Copilot Bingo Evo Swingbo Zip

**Euromove sprl**  
Tél. : 02 358 59 86  
[www.euromove.be](http://www.euromove.be)



orthopédie  
**TOUSSAINT**

## Au service de votre quotidien

Une gamme de voiturettes, de scooters, de matériels d'aide à la vie journalière (lit, matelas, lève personne, chaise de douche, accessoires pour le repas, barres d'appui,...), orthopédie (chaussures sur mesure, prothèses, semelles,...).

### Orthopédie TOUSSAINT

Zoning de Martinrou  
rue du Rabiseau 8  
6220 FLEURUS

Tél. 071/82 39 10



Nos différents points de vente:

**Charleroi** ☎ 071/31 41 12 (rue de Montigny 23) - **Jambes** ☎ 081/31 18 18 (rue Van Opré 11) - **Braine-le-Comte** ☎ 067/55 66 17 (rue de la Station 118) - **Ath** ☎ 068/28 05 50 (avenue Hennepin 2) - **Libramont** ☎ 061/23 24 17 (avenue Herbofin 13/A) - **Fleurus** ☎ 071/82 39 10 (rue du Rabiseau 8) - **Nalinnes** ☎ 071/21 78 86 (route de Philippeville 8)



## ASBL Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF

N°64 - Parc Industriel Sud  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Tél. 081/40 15 55

Fax: 081/40 06 02

Email: info@liguesep.be

Site Internet: www.ms-sep.be

Site Internet pour enfants: www.sep-pas-sorcier.be

### Les permanences de la Ligue Belge de la SEP

Tél. 081/40 15 55

#### Direction

M. DUFOUR: mercredi 13h - 15h

#### Affiliation

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

#### Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h

Email: laclef@ligue.ms-sep.be

#### Vacances

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

Tél. 02/740 02 90

#### Secrétariat

Tous les jours ouvrables, de 9h à 12h et de 13h à 16h

#### Logement

Mme DALL'AVA (dossiers financiers): du lundi au jeudi, de 9h à 16h  
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

#### Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU, 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de 9h30 à 11h30

Tél. 081/58 53 49 - Email: legislation@ligue.ms-sep.be

#### Documentation

M. DESTREE et Mme DE ROO: vendredi 9h - 12h

Email: documentation@ligue.ms-sep.be

### Les permanences de l'équipe sociale

#### Brabant wallon - 010/24 16 86

rue de Bruxelles 15 - 1300 WAVRE  
IBAN: BE36 2710 2127 7081 - BIC: GEBABEBB

M. GILLES: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 9h - 12h

#### Bruxelles - 02/740 02 90

rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES  
Fax: 02/740 02 99

IBAN: BE71 2100 0341 6169 - BIC: GEBABEBB

Mme KOCH: mardi 9h - 12h

Mme MAHIEU: mercredi 9h - 12h

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

#### Hainaut Est - 071/20 21 75

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-SAMBRE  
IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme DE MARCO: mardi 13h30 - 16h30

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

#### Hainaut Ouest - 065/87 42 99

rue des Canonniers 3, 4<sup>ème</sup> étage - 7000 MONS  
Fax: 065/47 27 12

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme CANALE: mardi 9h - 12h

Mme DEGREEF: jeudi 9h - 12h

#### Liège - 04/344 22 62

rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

Fax: 04/344 08 63

IBAN: BE42 0000 0414 7354 - BIC: BPOTBEB1

Mme HODIAMONT: mardi 9h - 12h

Mme JACQUES: mercredi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: jeudi 9h - 12h

Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

Mme REUTER: vendredi 13h - 16h30

#### Luxembourg - 084/21 45 89

route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE

IBAN: BE96 0017 6930 9605- BIC: BBRUBEBB

Mme ROUYR: mardi 13h - 16h

Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

#### Namur - 081/40 04 06

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Fax: 081/40 06 02

IBAN: BE49 2500 0984 4171- BIC: GEBABEBB

Mme DEBRY: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30

Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30

# ASBL SAPASEP



Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques ASBL  
Service Logement - Move - Emploi - Mobilité

N°64 - Parc Industriel Sud  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Tél. 081/58 53 44 - Fax: 081/40 06 02

Email: info@sapasep.be - info@movesep.be  
Site Internet: www.sapasep.be - www.movesep.be



## Les permanences de SAPASEP

Tél. 081/58 53 44

Secrétariat

Mme LAFFUT, du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h et de 13h à 16h

Direction

M. DUFOUR

Personnel

Mme PIZZUTO: lundi 13h - 16h

Mme KOCH: contactez le secrétariat

Mme CREVECOEUR: mercredi 9h - 12h

M. DUFOUR: mercredi 13h - 16h

Mme TITTI: vendredi 13h - 16h

M. BARBETTE: mardi 9h - 12h

## La Ligue ça commence par... VOUS !

### Devenez volontaire:

Notre mission vous interpelle? Vous avez des talents  
et souhaitez rester actifs?

Ensemble, agissons pour améliorer la vie quotidienne des  
personnes atteintes de SEP et développer des activités  
de proximité. Agir près de chez vous, c'est possible!

Contactez-nous au 081/40.15.55

### Participez à l'opération Chococlef, de septembre à décembre:

soit comme vendeur volontaire,  
soit comme acheteur.

[www.chococlef.be](http://www.chococlef.be)

## Comment devenir partenaires actifs?

### Affiliez-vous:

- > Si vous êtes atteint de SEP, l'affiliation vous donne  
accès à tous les services de la Ligue.
- > En tant que sympathisant, vous recevez chaque  
trimestre la revue 'La Clef'.

15 €/an à verser au compte

n° IBAN: BE40 2500 1383 0063 - BIC: GEBABEBB

### Faites un don ou un legs à la Ligue:

Vous obtiendrez une exonération fiscale pour tout don  
d'au moins 40 € au compte d'une permanence sociale  
ou au compte n° IBAN: BE71 2500 1385 0069 -  
BIC: GEBABEBB (affiliation annuelle non comprise).

Votre legs bénéficiera d'un taux d'imposition réduit à 8,8 %.

## la clef le journal

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Com. Fr. A.S.B.L.

Rédactrice en chef: V. DEBRY

Cellule de créativité La Clef: O. BERGER, T. BOSMANS, V. DEBRY,  
V. DELVAUX, J. DEGREEF, C. GHISLAIN, A. GILLES, K. LONTIE,  
N. PARFAIT, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE.

Mise en page et maquette: S. DALL'AVA

Impression: Imprimerie Nuance 4 S.A. - 081/40 85 55

La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française  
A.S.B.L. est membre adhérent de l'Association pour une Ethique dans  
les Récoltes de Fonds (AERF) afin de procurer aux donateurs la garantie  
de qualité morale dans les récoltes de fonds ainsi que la transparence  
des comptes.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans au-  
torisation préalable.



Protection de la vie privée: La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques et le Service d'Accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques détiennent des informations  
personnelles dans le cadre des services à la personne, sous format papier et sous format numérique. Ces données ne sont pas d'ordre médical; elles sont utilisées exclusivement  
dans le cadre des projets d'accompagnement gérés par des travailleurs sociaux et paramédicaux tenus au secret professionnel en toute confidentialité.



Le trimestre prochain

Dossier:

L'alimentation santé plaisir

Alimentation plaisir

Le bio à la loupe

Les compléments alimentaires...

A partir de janvier 2017,  
découvrez notre nouveau site Internet!

[www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)

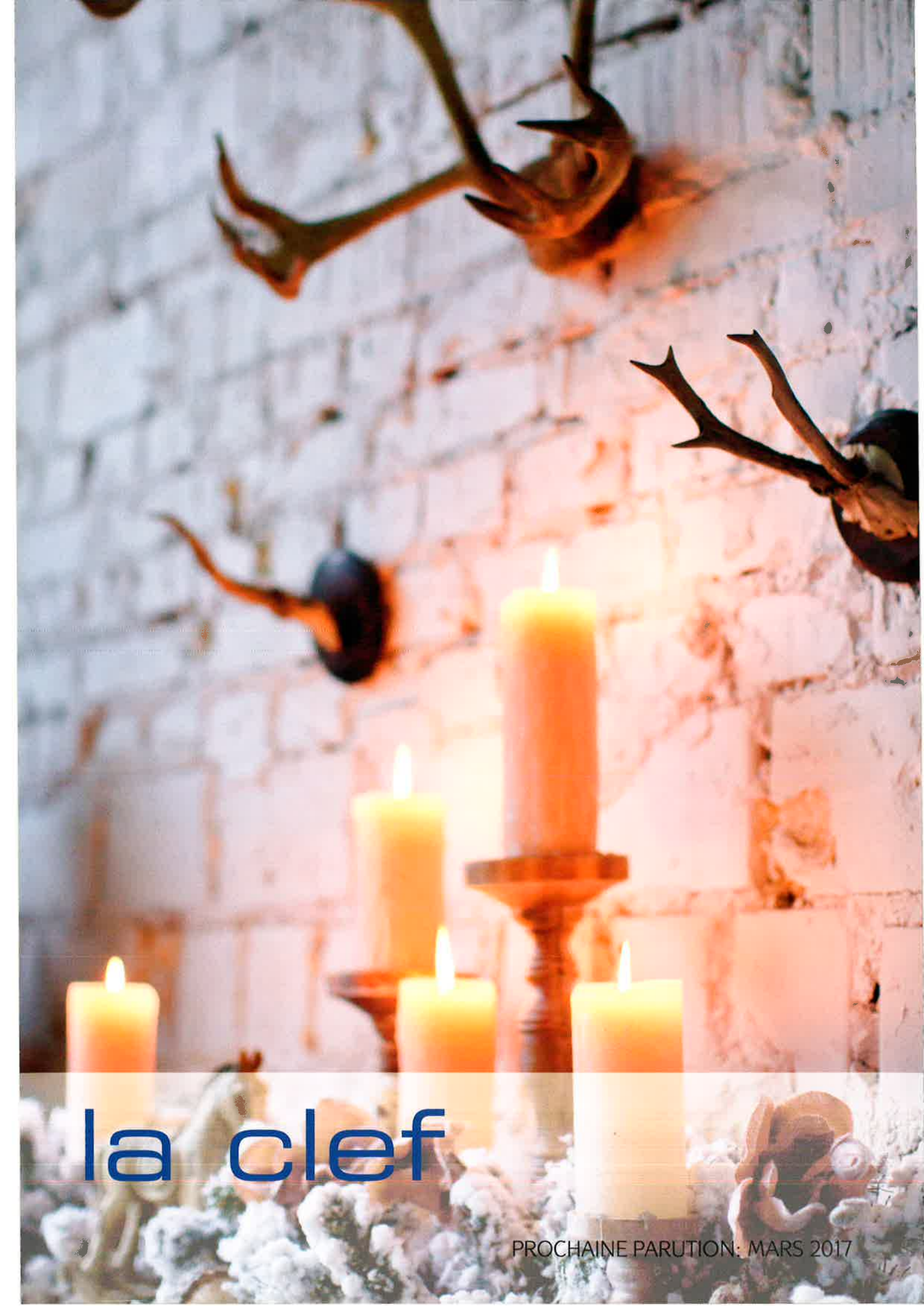
Vous avez une adresse mail?

N'hésitez pas à la transmettre à la Ligue de la SEP  
- CE à l'adresse suivante:

[sdallava@ligue.ms-sep.be](mailto:sdallava@ligue.ms-sep.be)

Nous pourrions communiquer avec vous plus  
rapidement et plus efficacement (envoi  
d'informations diverses, rappel d'invitations, etc.)





# la clef

PROCHAINE PARUTION: MARS 2017