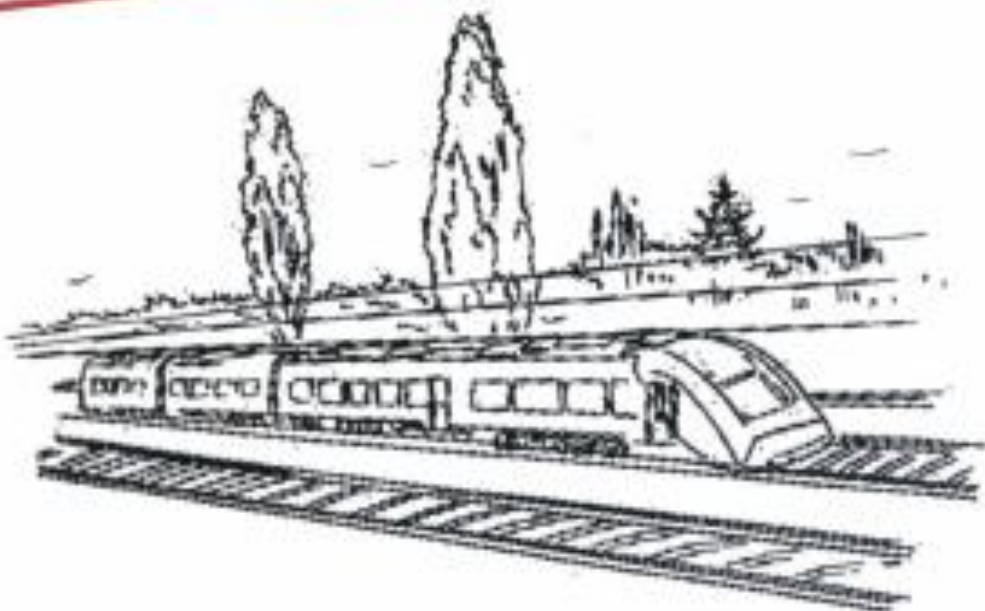


Edition n° 18 - juillet 2013



Transit-Express

Transition Asbl — Service d'accompagnement pour personnes handicapées

Chaussée d'Alsemberg 303 Bte 2.2 - 1190 Bruxelles ☎ 02/346.08.00 ✉ transitionasbl@hotmail.com

Service agréé et subsidié par la Cocof

Sommaire

Edito.....	P.3
Ça se passe à Transition.....	P.4
L'agenda des activités.....	P.6
Ça se passe ailleurs.....	P.7
Le mot de l'équipe.....	P.11
Illustration de Jamal.....	P.12
Les témoignages de.....	P.13
Le petit reporter.....	P.20
Voyage, Voyage.....	P.22
Illustration de Jamal.....	P.23
Recettes.....	P.24
Présentation de l'asbl/Transition, pour nous, c'est.....	P.26



Edito

Chers Lecteurs,


Je profite du passage du Transit-Express dans votre maison pour me présenter. Je m'appelle Marion et cela fait maintenant un peu plus de deux mois que j'ai rejoint l'équipe de « Transition ».

J'ai eu l'occasion de rencontrer certains d'entre vous lors de leur accompagnement, à la soirée ciné, autour de bonnes parties de jeux de sociétés, au barbecue et lors de la rédaction de ces articles que nous avons le plaisir de vous présenter aujourd'hui.

Nous avons déjà eu l'occasion de passer de bons moments ensemble et je tenais à vous remercier pour l'accueil chaleureux et votre bonne humeur.

Au plaisir de vous revoir lors des activités estivales,

Bonne lecture !



Marion

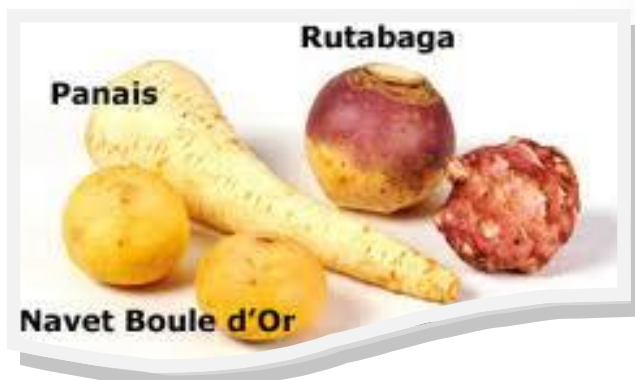


Ça se passe à Transition

L'exposition « Veggie mania »

Avec le groupe de l'activité culturelle de « Transition » nous avons visité le moulin de l'alimentation. On a pris le tram et on a marché. On est rentré dans un parc, il était trop beau. On a payé et on est monté tout en haut du moulin. Nous avons appris beaucoup de choses. Il y a beaucoup de légumes, comme le panais, la tomate, la patate douce. C'était chouette. Après cela on est parti, on est allé boire un verre. Puis chacun est parti de son côté, j'ai expliqué la visite à ma maman et lui ai demandé si on pouvait aller voir ensemble le moulin de l'alimentation.

Marie-Eve



Ça se passe à Transition

Qu'est-ce que le Club informatique ?

Au club info nous avons une façon moderne d'écrire à la machine. On peut trouver des jeux de lettres, des puzzles, des bowlings, du billard qui se fait par ordinateur.

Qu'est-ce qu'un ordinateur ? C'est une machine à écrire modernisée où l'on peut trouver beaucoup de choses qu'il n'y a pas sur une ancienne machine. Moi j'ai appris à écrire sur la machine à écrire de ma maman quand elle vivait encore. Maintenant je sais utiliser un ordinateur et je commence à faire beaucoup de progrès.

Au club info j'ai appris à copier un livre par ordinateur, notamment le Petit Prince de St Exupéry et Anna et le Père Noël.

Aussi, quand je peux aider les autres lorsqu'ils ne s'en sortent pas je le fais et c'est ça qui me plaît. Certains cherchent des articles et apprennent à se servir d'un ordinateur.

Thérèse, la personne qui s'occupe du club info nous aide quand on ne s'en sort pas avec l'ordi mais en général on se débrouille seuls.

Le club info se passe le lundi de 10h à 12h.

Arlette



« Sous réserve de modification, les courriers d'invitation habituels seront envoyés aux personnes concernées. »

 Nos Activités en un coup d'œil ... 		
Activités	JUILLET	AOUT
 Club Info	Le 1er juillet Le 8 juillet Le 29 juillet	Le 5 août Le 12 août Le 26 août
 Jeudi-Loisirs	Le 4 juillet	Le 1er août Le 22 août
 Ciné-Club	Le 9 juillet	Le 13 août
 Act. Culturelle	Le 10 juillet	Le 7 août
 Act. de l'Été	Le 11 juillet (Bowling) Le 22 juillet (Mer - Mini-Golf)	Le 8 août (mini-Europe) 19 Août (Bellewaerde)
 Cuisine	Le 15 juillet	Le 5 août
 Ping-Pong	Le 18 juillet Le 25 juillet	Le 29 août

Ça se passe ailleurs ...



Expo Da Vinci

Dans cette expo il y avait de belles choses à visiter. On a pu voir l'ancêtre de l'hélicoptère. Mais à part cela notre ami était Maître en peinture, création et autres choses. C'était magnifique.

Cet homme est né le 15 avril 1452 et est décédé le 2 mai 1519. Il a vécu 67 ans. Sa vie était très riche en expériences et événements. C'est grâce à lui que le monde a avancé dans beaucoup de domaines. Da Vinci a inventé beaucoup de choses que nous utilisons dans la vie courante. Par exemple l'hélicoptère, le parachute, il a fait des croquis pour la médecine, il a fait beaucoup de schémas, c'est lui qui a décomposé le corps humain en croquis. Il s'est inspiré pour cela de la médecine. Son œuvre la plus connue est le tableau de la Joconde, ou « Mona Lisa ». En consultant le site internet j'ai constaté que beaucoup de gens disent des choses positives sur cette exposition. En effet c'était vraiment très intéressant et ça valait la peine d'être vu.

Si vous voulez voir cette expo elle a lieu à la Bourse jusqu'au mois de septembre 2013. Je vous la conseille chaleureusement.

Dariusz

Ça se passe ailleurs ...

Les Serres Royales

Une journée avec « Marconi » le 2 mai. Le rendez -vous est fixé à « Marconi » à 10h. Il faut prendre le tram 3 vers l'Esplanade et descendre à la gare du midi. Ensuite on monte dans le métro 6 direction Roi Baudouin et on attend à Bockstael. Il faut marcher longtemps jusqu'au Parc Royal. On arrive devant les Serres Royales, il y a plein de plantes. Elles sont toutes différentes. C'est quand on descend l'escalier qu'on voit les plantes de la serre. Il y a plein de petits chemins. Il y a une immense plante que j'aime.

Il y a aussi des plantes qui pendent du plafond de la serre. A midi, on a pique-niqué sur un banc. Ensuite on reprend le tram pour rentrer chez soi. Voilà comment passer une bonne et agréable matinée avec « Marconi ».

Adresse : Château de Laeken, Av du Parc Royal, 1020 Laeken.



Ça se passe ailleurs ...

Au cinéma ...

Quand j'ai commencé à participer aux activités de « Transition », j'ai vite sympathisé avec les autres. Nous avons échangé nos coordonnées et on a décidé de se voir en dehors de l'association.

On a choisi d'aller au cinéma, on a convenu d'une date et on s'est tous retrouvés la semaine suivante gare du midi pour aller ensuite à l'UGC de la Toison d'Or.

On a choisi ensemble le film qu'on allait voir et on s'est décidé pour « 20 ans d'écart ». Comme nous étions en avance, nous sommes allés manger un bout pas loin du cinéma. On est aussi passé par le supermarché pour s'acheter quelque chose à grignoter devant le film ! Ensuite nous sommes donc allés au cinéma.

Le film était une comédie française, il s'agissait d'un jeune homme de 19 ans intéressé par une femme âgée de 20 ans de plus que lui. On peut voir tout au long du film comment il s'y prend pour la séduire, il est très maladroit mais ils finissent tous deux en couple.

Personnellement, j'ai trouvé ce film comique mais un peu léger, il ne valait pas selon moi, toute la pub qui a été faite.

Après la séance, nous sommes retournés à la maison chacun de notre côté. Ce fut une chouette après-midi tous ensemble.



Anissa

Ça se passe ailleurs ...

La Maison Autrique

Je suis allée visiter la maison Autrique à Schaerbeek qui nous plonge dans la vie d'une famille du XIXème siècle. Au rez-de-chaussée on s'est assis sur un banc et la dame nous a expliqué à l'aide d'un tableau, l'histoire de la maison. Dans cette pièce il y avait un piano très ancien. Le sol de la maison était en mosaïque avec plein de couleurs. Ensuite nous sommes allés au 1^{er} étage, là il y avait la salle à manger avec beaucoup de beaux meubles anciens, tellement beaux qu'on osait pas s'asseoir. Au 2^{ème} étage on a pu visiter la chambre et la salle de bain. Le lit était d'époque, en bois. Dans une autre pièce, il y avait une exposition sur le théâtre d'ombres. C'était des ombres chinoises du XIX et XXème siècle. Dans le grenier il y avait des objets de l'époque : une armure, un vieux train, des vieux meubles ... La cuisine se trouvait dans la cave, il y avait plein de grosses marmites, des grosses cuillères en bois, un immense évier. A côté se trouvait la buanderie, où on a pu découvrir comment on lavait le linge à l'époque, dans des grandes cuves. C'était une visite très intéressante que je vous conseille d'aller voir.

Lieu : Maison Autrique, chaussée de
Haecht 266, 1030 Schaerbeek.



Isabelle

Mot de l'équipe

La convention des nations unis (droit des personnes handicapées)

Au mois d'avril notre service a eu la chance de recevoir le « Sisahm » qui est venu présenter aux habitants de nos logements la Convention des Nations Unies relative au droit des personnes handicapées en version « facile à comprendre ».

Cette convention qui a été traduite en langage facile à lire et facile à comprendre avec beaucoup d'illustrations, permet aux personnes en situation de handicap d'avoir une meilleure connaissance de leurs droits. Elle aborde les thèmes de :

La discrimination,
De l'accessibilité,
La sensibilisation,
La justice,
La liberté de circuler,
La participation active,
L'éducation et la santé.

Afin de permettre aux participants de s'approprier de manière ludique cette Convention, le « Sisahm » a également créé un jeu de cartes avec beaucoup d'images, reprenant les différentes données de la convention.

Ainsi tout le monde a pu donner son avis, faire part de leurs propres expériences, leurs difficultés concernant la reconnaissance de leurs droits.

Cette rencontre a été très riche, nous remercions le « Sisahm » pour tout le travail qu'ils ont effectué pour rendre cette convention accessible.



Illustration de Jamal...



Les témoignages de ...

« Pour information, les personnes témoignent librement, de façon personnelle. Le contenu de leurs témoignages leur appartient. »

Le tourisme adapté en Belgique



On a beau vivre notre vie au jour le jour : travail, école, prendre soin de soi ... Prendre soin de soi passe aussi par la découverte d'autres horizons. Il est important selon moi de se divertir, de découvrir d'autres horizons, c'est là que le tourisme prend place.

Il y a très peu d'agences de voyages (en tous cas dans notre pays) qui organisent des voyages pour personnes handicapées, à mobilité réduite. Cependant, des ASBL existent, que parfois nous ignorons mais qui pourraient bien faire votre bonheur ! ;)

Suite

Les témoignages de ...

Voici un tableau qui reprend quelques asbl:

Nom des ASBL	Public et offres	Site Internet
Décalage (Bruxelles) ASBL	Voyages et activités pour personnes adultes à mobilité réduite	www.decalage.be
Altéo (de la mutualité chrétienne , à Bruxelles mais possède aussi d'autres régionales en Wallonie)	Loisirs et vacances pour tous les types d' handicaps et pour tout âge Association représentative	www.alteoasbl.be
Espace différences (à Liège)	Loisirs et vacances pour tous (vacances surtout pour jeunes)	www.solidaris.be
Cap soleil (Namur)	Loisirs et vacances pour adultes déficients mentaux	www.capsoleil.be
CREE (Bruxelles)	Loisirs et vacances pour jeunes déficients auditives	www.creeasbl.be
La Lumière (Liège)	Loisirs, vacances et service social pour adultes déficients visuels	www.lalumiere.be
OLE Vacances (Bruxelles)	Loisirs et vacances pour adultes déficients mentaux	www.olevacances.org
Compagnons bâtisseurs (Marche)	Week-ends adultes déficients mentaux	www.compagnonsbattisseurs.be
ONA (Bruxelles)	<u>Loisirs, vacances et association représentative pour déficients visuels</u>	www.ona.be
APEAD (Bruxelles et Arlon)	<u>Loisirs, vacances, soutien pédagogique, soutien aux parents pour jeunes dysphasiques</u>	www.dysphasie.be

Les témoignages de ...

Sel bleu (Bruxelles)	<u>Culture, loisirs et tourisme pour adultes déficients visuels</u>	www.selbleu.be
La Gratte (Bruxelles)	<u>Activités de week-ends, séjours de vacances en Belgique et à l'étranger, rencontres et échanges entre jeunes déficients mentaux et non déficients (entre 18 et 35 ans)</u>	www.gratte.org
Embarquement immédiat	<u>Activités sportives, stages, séjours pour tous</u>	www.embarquementimedia.t.be
Ancre bleue	<u>Faire naviguer valides et moins valides</u>	www.ancrebleue.be

Voilà voilà, ce tableau est aussi disponible à « Transition ». N'hésitez pas à demander à votre accompagnante si cela vous intéresse.

Pour les Bruxellois ou tout simplement pour les touristes à mobilité réduite, il existe un guide touristique pour personnes à mobilité réduite sur Internet mais c'est aussi disponible en version papier sur demande: www.bruxellespourtous.be.

Du côté de la Flandre, il existe des bases de données sur l'accessibilité de logements et des infrastructures touristiques accessibles aux personnes à mobilité réduite:

www.toegankelijkreizen.be et

www.toevla.vlaanderen.be/publiek/fr/information .

Suite


Les témoignages de ...

Finally je vous parlerai d'un groupe de loisirs dont je fais partie s'appelant « les fauteuils volants ». Il s'agit de deux groupes (qui depuis quelque temps se sont fusionnés pour les activités de l'année) qui font une activité par mois organisée à chaque fois par un membre du groupe, le but étant de mélanger valides et moins valides en faisant des activités ensemble.

À Pâques nous faisons un stage de théâtre ou d'improvisation et pendant les grandes vacances nous partons une dizaine de jours. À côté de ça, il y a deux fois par semaine, un atelier cuisine organisé pour des personnes (à mobilité réduite et mental léger) qui veulent s'occuper pendant la semaine à raison de deux fois par semaine. Le jeudi ils font les courses ainsi qu'une activité et le vendredi ils préparent à manger et vendent les plats à des gens du quartier. Finalement nous avons notre projet d'habitation solidaire et collective, "Jaganda". Un bâtiment dans lequel habiteront moins valides et valides et où chacun aura son studio. Voici notre site: www.fauteuilsvolants.com.

Et bien sûr il y a aussi les activités dans « Transition »: activité culturelle, activité jeudi-Loisirs, cinéma, journal, club info et d'autres encore ...

J'espère que ces quelques indications vous éclaireront dans votre recherche d'évasion.



Thomas

Les témoignages de ...

Je m'appelle Anissa, j'ai 22 ans et je vis à Jette.

Je suis arrivée à « Transition » vers le mois de mars 2013.

Le service « Phare » m'avait donné une liste reprenant les différents services d'accompagnement de Bruxelles.

J'ai mis énormément de temps à trouver un service approprié à mon handicap car il est peu connu, même par le secteur médical ou associatif.

J'ai donc dû opter pour un service ouvert aux personnes présentant « tout type de déficience ».

Il s'agit de la dyspraxie. C'est une altération de l'automatisation et de la planification des gestes volontaires. Parfois aussi appelée « maladresse pathologique ». Vu le caractère invisible du handicap, les difficultés liées à la dyspraxie sont souvent mises, à tort, sur le compte de la mauvaise volonté ou d'un handicap intellectuel. Ce qui n'est absolument pas le cas.

Les dyspraxiques sont en général très intelligents.

La dyspraxie est présente dès la naissance et ne se guérit pas. Les causes sont des accidents à la naissance (souvent grande prématurité).

Exemples concrets : Difficultés à écrire à la main et à automatiser l'écriture manuelle, difficultés à rouler à vélo, difficultés à lire, à suivre sa ligne. Difficultés à se repérer dans l'espace, ...

Suite

Les témoignages de ...

Cela explique que la plupart des dyspraxiques sont diagnostiqués tard, voir ne le sont jamais et ne comprennent pas leurs difficultés.

J'ai été personnellement diagnostiquée à 20 ans.

J'ai ensuite entrepris les démarches pour obtenir la reconnaissance de mon handicap.

Après de longues démarches, qui ont duré environ 3 ans, j'ai alors enfin été reconnue par la Direction générale des personnes handicapées ainsi que par le service « Phare ». Ce dernier étant l'équivalent bruxellois de l' « Awiph » et du « VAPH ».

« Transition » m'aide donc à chercher un employeur acceptant de m'engager en tenant compte de mes difficultés.

Pour plus d'informations : infor-dyspraxie.be

C'est une petite association animée par deux mamans d'enfants dyspraxiques.



Anissa

Les témoignages de ...

Une de mes dernières aventures

Il y a quelques années, un jour alors que je rentrais du travail j'ai trouvé une personne âgée qui était tombée et s'est cognée la tête. J'ai été à l'immeuble voisin trouver la concierge qui croyait que j'avais oublié mes clés (comme ça m'était déjà arrivé).

Je lui ai expliqué qu'une personne âgée était tombée et qu'elle était blessée. La concierge m'a accompagnée jusque dans mon immeuble et je lui ai donné les premiers soins. Elle a crié à son mari d'appeler l'ambulance. Les ambulanciers sont arrivés et m'ont demandée de les aider pour tenir la civière pendant qu'ils installaient la personne dessus. Ils sont repartis avec la victime. Ensuite je suis remontée chez moi où je me suis remise de mes émotions.



Arlette

Le petit reporter

Visite de l'institut tibétain Yeunten Ling à Tihange

Le dimanche 5 mai, je suis allée visiter l'institut Yeunten Ling avec des amis.

Il s'agit d'un grand temple bouddhiste tibétain qui se trouve à Huy.

J'y suis allée avec des amis de Liège, mais j'ai démarré personnellement à partir de Bruxelles.

J'ai donc du prendre le train jusqu'à Namur où j'ai du changer et pris un second train jusqu'à Huy.

A la gare de Huy, mes amis sont venus me chercher et nous sommes allés à l'institut en voiture. Une fois sur place, d'autres personnes nous ont rejoints.

Un guide était là pour nous faire visiter l'institut tout en nous expliquant le bouddhisme.

Il y avait de très belles représentations, du Bouddha notamment.

Le bouddhisme est né avec Siddharta Gautama, un Sage qui vécut il y a 2500 ans, au Népal.

Il appartenait au club royal des Sâkyas et a grandi dans un environnement riche.

Il a néanmoins, comme tout être humain, été confronté à la douleur, la vieillesse, la maladie et la mort.

Il a donc décidé d'abandonner sa vie princière pour aller chercher des réponses à tous ses questionnements car son but était d'éradiquer la souffrance et il se rendait bien compte que la richesse matérielle ne l'y aidait pas.

Le petit reporter

A force de pratiquer la méditation il atteignit l'éveil et devint alors celui qu'on appelle aujourd'hui le Bouddha.

Après la visite, nous avons fait une promenade d'environ deux heures dans les bois environnants.

J'ai trouvé cela très agréable car le bouddhisme est une philosophie (ou religion) qui m'a toujours intéressée, de plus cela se passait dans la nature et m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes.

Après la visite, on m'a raccompagnée à la gare des Guillemins à Liège et je suis rentrée à Bruxelles.

Pour plus d'infos : www.institut-tibetain.org

Il existe aussi le centre Nalanda à Bruxelles.



Anissa

Voyage, voyage ...

Voyage en Bulgarie

Je me suis levée tôt ce jour-là.

Mes parents et moi sommes partis dès le matin après le petit déjeuner et nous avons pris la voiture de mon frère. Nous sommes partis de l'aéroport de Zaventem pour arriver jusqu'à Sofia.

Là-bas nous logions chez l'habitant et nous circulions en voiture. Nous avons fait une excursion pendant quelques jours à la Mer Noire. En réalité, la mer n'est pas nécessairement noire. Le voyage s'est fait en voiture mais pendant le trajet un des pneus a éclaté et une personne a été blessée. Nous avons continué notre route et nous avons logé à l'hôtel où nous avons soupé.

Le matin je me suis trompée de chambre, j'ai atterri dans la chambre du guide.

Du côté de la Mer Noire, il y avait beaucoup de parcs avec des fontaines, c'était très joli. Pour le retour nous avons regagné le logement. Après notre séjour nous sommes revenus en Belgique par « Balcan-touriste ».

Arrivés à Zaventem, mon frère nous attendait et nous sommes rentrés à Rotselaar.



Arlette

Illustration de Jamal ...



Recettes

Loempia de riz froid à la coriandre

Ingrédients pour 8 à 10 pièces:

- 2 c à s de vinaigre de riz
- 4 c à s de sucre
- Sel
- 150 ml d'eau
- 2 poivrons verts détaillés en lanières
- 1 chou rave, épluché et détaillé en lanières
- ½ concombre, détaillé en lanières
- 30g de nouilles de soja
- 10 feuilles de riz
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de menthe fraîche

Préparation : Mélangez le vinaigre de riz avec le sucre, un peu de sel et de l'eau. Mettez les légumes détaillés dans le vinaigre et laissez le tout mariner au moins une heure. Faites infuser les nouilles de 10 à 15 minutes dans l'eau très chaude. Egouttez et rafraichissez. Faites tremper les feuilles de riz dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles ramollissent et déposez-en sur votre plan de travail (vous pouvez éventuellement les doubler). Garnissez-la d'une bonne portion d'herbes fraîches, de nouilles et de légumes, puis enrroulez-la en loempia. Répétez l'opération avec les autres feuilles. Gardez les loempias humides jusqu'au moment de les servir. Servez avec une sauce.

Bon appétit.



Marie-Eve

Recettes

Chaussons au fromage

Cuisson : 15 minutes

Proportions pour 12 personnes :

Ingrédients :

250 gr de fromage feta,

500 gr de pâte feuilletée,

1 tasse de kefalotiry râpé (Fromage grec, se trouve dans différentes épiceries grecques),

1 tasse de beurre,

2 œufs,

Persil haché,

Poivre.

Préparation : Ecrasez la feta à la fourchette, ajoutez le fromage râpé, le persil, les œufs battus et le poivre.

Découpez la pâte en lanières large de 6 cm et entassez les pour qu'elles ne sèchent pas. Beurrez chaque feuille avec le beurre préalablement fondu, mettez une cuillerée à café à un bout. Pliez un coin de façon à former un triangle. Déposez le chausson au fromage sur une plaque beurrée, cuisez au four modéré pendant 15 minutes environ.

Variation : Pliez les chaussons au fromage sans les badigeonner de beurre et faites frire à l'huile. Les sortir de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant dans le plat.



Marie-Eve

Présentation de l'asbl

L'objectif de l'asbl est d'offrir un soutien individualisé à toute personne handicapée (adulte et adolescente) désireuse de réaliser un projet individuel.

L'accompagnement est réalisé à partir des demandes et des besoins de la personne. Il peut porter sur tous les aspects de la vie quotidienne.

A Transition il existe également des logements accompagnés où l'on peut expérimenter un mode de vie autonome.

L'asbl propose des activités collectives et de loisirs telles que la Cuisine, le club informatique, les activités de l'été et festives ...

« Transition », pour nous c'est ...

Faire plein de choses



S'amuser et parler avec les accompagnantes



Etre coaché



S'y sentir en sécurité



Un espèce de tremplin entre la vie active et la vie en autonomie



Un lieu où l'on peut dessiner



Transition