

Soirée « trucs et astuces »

Des parents qui parlent aux parents

Le 10 mai 2019 à Libramont

« Les loisirs adaptés et inclusifs »

(principalement en Province de Luxembourg)



Inclusion asbl est une association belge francophone qui promeut la qualité de vie et la participation des personnes avec un handicap intellectuel et de leurs proches ; tout au long de la vie et quel que soit le degré de leur handicap.

Avec le soutien de



Les soirées trucs et astuces

En tant qu'association de familles, nous tenons à mettre à l'honneur les parents experts de leurs enfants. En effet, au fur et à mesure de sa vie, chaque parent est amené à créer et mettre en place des solutions au quotidien.

À travers ces soirées, nous proposons à des parents de présenter leurs outils, leurs astuces et leurs bonnes pratiques à d'autres, dans un objectif d'échange, de rencontre et de convivialité. Lors de chaque soirée, nous abordons une thématique différente.

Les loisirs

Plaines et séjours durant les vacances scolaires, activités extra-scolaires tout au long de l'année... Il n'est pas toujours facile de trouver des activités et structures adaptées à nos enfants et le meilleur moyen d'en trouver c'est d'échanger avec d'autres parents.

Solange Brabants et Paul Mahy (parents de Mathieu, 30 ans) ainsi que Marie-Hélène Schiltz (maman d'Abigaël, 8 ans) ont témoigné de leur expérience en terme de loisirs. Cette soirée était l'occasion d'échanger les bonnes adresses, de trouver des nouvelles idées et de discuter entre parents...



Témoignage de Marie-Hélène Schiltz

Présentation de la famille

Alice, 13 ans



Célestin, 11 ans



Marcelline, 9 ans



Abigaël, 8 ans



La famille au complet



Activités extra-scolaires

- Un Autre Regard ASBL
- L'Asinerie de l'Ô à Habay-la-Vieille
- La Ferme du Monceau à Juseret
- La Meute l'Extension à Bastogne
- Kinaquavie à Houdemont



Un Autre Regard asbl

Adapté

Sport unifié

- 1 dimanche matin sur 3
- Sport pour personnes porteuses d'un handicap avec leurs accompagnateurs valides
- Sports variés : basket, boccia, cirque, danse, natation...
- Pour tous les âges : enfants, adultes, personnes vieillissantes
- Handicap physique et intellectuel
- Les groupes sont faits en fonction des capacités des personnes
- Lieux :
 - ✓ Centres sportifs (Chiny, Neufchateau, Léglise)
 - ✓ Salle de sport (Rulles)
 - ✓ Piscine (Houdemont)
- Personne de contact : Nicolas Lambotte



Stages

- 1 semaine à Pâques, 1 semaine en Juillet, 1 semaine en Août
- de 9h à 16h, du lundi au vendredi
- Activités diverses pour enfants porteurs d'un handicap : bricolage, chant, natation, balade en calèche...
- Lieu : Houdemont
- Personne de contact : Suzy Bodeux - Nicolas Lambotte



UN AUTRE REGARD

Infos et contacts

www.unautreregard.be

063/41.15.31

asblunautreregard@outlook.be



L'Asinerie de l'Ô

Inclusif

Stages

- Semaines de stage pendant les vacances scolaires
- de 9h à 16h, du lundi au vendredi
- Activités diverses autour des ânes
- Pour enfants valides mais avec possibilité d'intégrer un enfant porteur d'un handicap à condition que l'enfant soit propre.
- Lieu : Habay-la-Vieille



Asinerie de l' 

Infos et contacts

www.asinerie.be

063/43.38.00

contact@asinerie.be



Ferme du Monceau

Inclusif

Espace de rencontre, d'ouverture et d'intégration des personnes à besoins spécifiques.

Stages

- Stages en internat ou externat pour enfants valides et porteurs d'un handicap
- Activités diverses autour de la vie à la ferme
- Hippothérapie
- Lieu : Juseret (Vaux-sur-Sûre)



Infos et contacts

www.fermedumonceau.be

061/25.57.51

info@fermedumonceau.be



Meute l'Extension

Inclusif

Troupe Scout

- Pour enfants valides et porteurs d'un handicap de 6 à 12 ans
- 1 petit camp à la Toussaint, au carnaval et à Pâques (2 jours/camp)
- Le grand camp en juillet (10 jours)
- Plusieurs troupes existent



Infos et contacts

Amandine Kerkhofs
0471/38.75.52
Bastogne



Kinaquavie

Adapté

Natation

- Association de kinésithérapeutes spécialisés dans le domaine du handicap
- Natation et kiné pour enfants et adultes valides ou non valides
- Piscine équipée pour PMR
- Cours particuliers : kiné - psychomotricité

KINAQUAVIE

Infos et contacts

Houdemont

www.kinaquavie.be

063/41.15.32

kinaquavie@outlook.be



Témoignage de Paul Mahy et Solange Brabants

Parents de Mathieu, 30 ans

Les parents de Mathieu apportent une attention particulière à ce que tout le monde se sente à l'aise (les parents, la personne et les professionnels). Ils ne veulent rien imposer et veillent à laisser le choix aux professionnels et à Mathieu. S'ils sentent une réticence, ils ne forcent pas car cela ne mène à rien de bon. L'idée principale est l'épanouissement de chacun !

Camp SAP

Adapté



Petits séjours organisés par le Service d'Aide Précoce « Les Premiers Pas » situé à Bastogne. Mathieu y a participé dès l'âge de 2 ans et demi, accompagné de son frère. >> [En savoir plus](#)

Psychomotricité

Mathieu a participé à des cours de psychomotricité avec ses deux petites sœurs lorsqu'il était petit. Des cours d'éveil gymnique pour des enfants à partir de 3 ans existent toujours à Bastogne. >> [En savoir plus](#)

Infos et contact : info@gymwardin.be

Inclusif

Initiation musicale

Il a suivi des cours d'initiation musicale quand il était tout petit. Ce genre d'activité est plus facile en bas âge. Après, la différence de niveau se fait ressentir et l'adaptation est plus difficile. Ces cours d'initiation existent toujours à l'académie communale de Bastogne. >> [En savoir plus](#)

Infos et contacts :

061/21.25.01

academie@bastogne.be

Inclusif



L'Extension

Mathieu a été inscrit dans la troupe scout pendant 20 ans. Il y a été jusqu'à l'âge de 28 ans. Cette troupe scout inclusive accueille aussi bien des jeunes en situation de handicap intellectuel que moteur ou valides. C'était un groupe de copains très important pour Mathieu et une vraie « école de la vie ».

Au programme : activités scoutes, dormir à la belle étoile, journée extraordinaire à Walibi, camps d'été, etc.

Inclusif



Hippothérapie à la Ferme du Monceau



Adapté

Ju-jutsu

Mathieu a suivi des cours de ju-jutsu dans un cours ordinaire. Il était le seul en situation de handicap et il y avait un certain décalage avec le reste du groupe. Son gabarit était trop imposant par rapport aux autres enfants plus jeunes. Ses parents ont donc décidé d'arrêter cette activité. Le « **KokoRo Aiki Tai Ju-jutsu Club Noville** » existe toujours avec le même professeur à la salle de Noville, il y a également d'autres cours à Bastogne. >> [En savoir plus](#)

Inclusif

Infos et contacts :

- Instructeur : Renshi Kaiden Shihan Stephane Joseph-L.
- Téléphone : 0496/61.33.17

Adapta'nage

- Club de natation adapté à Bastogne
- À partir de 12 ans, pas d'âge limite



Adapté

Mathieu participe à un entraînement par semaine. Des compétitions sont organisées en fonction de leur temps ainsi qu'une journée interclub.

>> [En savoir plus](#)



Embarquement immédiat asbl

L'asbl, située à Liège, organise des activités sportives, de loisirs et de vacances pour toute personne handicapée, quels que soient son âge et son handicap.

Mathieu a participé aux stages de ski adapté que l'asbl propose chaque année. Au programme : ski alpin, ski de fond, raquettes, du snowboard, possibilité de faire du ski en chaise... Ils participent aussi aux jeux « Special Olympics », ils sont même partis en voyage en Amérique !

Adapté



>> [En savoir plus](#)



Compagnons bâtisseurs

L'asbl propose des activités diverses avec des jeunes volontaires. Ils se réunissent pour aller marcher, faire des soirées jeux de société, repas et film. Des mini séjours lors de week-end, ainsi que des grands séjours durant les vacances sont également organisés. Cela s'adresse à tous les âges et les activités se passent dans une ambiance conviviale : « on vit ensemble ». Il y a à chaque fois une personne ressource pour deux personnes en situation de handicap.



Volontariat, loisirs et handicap
(Marche-en-Famenne)
>> [En savoir plus](#)

Adapté

Club de natation « Les dauphins »

Mathieu participe au groupe « loisirs » tous les lundis à Marche-en-Famenne.

Infos et contact :

Jean-Pierre Dillien
0488/16.05.59
>> [En savoir plus](#)

Inclusif

La Gatte d'Or

L'asbl propose des ateliers créatifs aux enfants et aux adultes, avec ou sans handicap, ainsi qu'un gîte adapté pouvant accueillir 20 personnes situé à Harsin.



Mathieu fait de l'hippothérapie avec les ânes le mercredi. La Gatte d'Or propose également des stages en externat dont un stage d'accordéon.

>> [En savoir plus](#)

Inclusif

« Je cours pour ma forme »

Mathieu court avec un coach à Marche-en-Famenne avec un programme sur 12 semaines.

>> [En savoir plus sur le programme](#)
>> [Contacts du coach](#)

Inclusif



Inclusif

Salle de sport

Actuellement, Mathieu se rend à la salle de musculation une fois par semaine. Il est suivi par un coach qui est sensibilisé au handicap intellectuel et le courant passe bien entre eux.

Cours d'informatique

Mathieu suit des cours d'informatique avec le service « Renforts » de l'asbl Andage (Marche-en-Famenne). Au début sous forme de cours particulier et maintenant ils sont trois participants. Le service « Renforts » est un service d'accompagnement adapté aux besoins de chacun. >> [En savoir plus](#)

Adapté



Le conseil de Paul et Solange : il ne faut pas hésiter à demander même s'il n'y a pas d'autres enfants en situation de handicap au sein du groupe !

Intervention d'une éducatrice du SAI Soleil Bleu

Le service d'aide à l'intégration « Soleil Bleu » était présent lors de la soirée. Gaëlle Van Nijverseel, nous a partagé de nombreuses adresses que vous pouvez découvrir ci-dessous.

>> [En savoir plus sur le SAI Soleil Bleu](#)



Listing de loisirs adaptés



Centre de répit et centre de jour (Yvoir et Baronville)

>> [En savoir plus](#)



ASSOCIATION SOCIALISTE
DE LA PERSONNE HANDICAPÉE

A.S.P.H.

Activités via la mutualité socialiste

>> [En savoir plus](#)



L'antenne Saint-Hubert du service de jeunesse intègre des enfants avec un handicap lors de leurs stages.

>> [En savoir plus](#)



Altéo Province du Luxembourg propose de nombreuses activités adaptées pour personnes avec un handicap, malades ou valides.

>> [En savoir plus](#)



Joëlettes sans frontières (Marche-en-Famenne) propose des balades adaptées en joëlette.

>> [En savoir plus](#)



Acis Clairval (Barvaux) propose, entre autres, un service de répit et un service d'aide à l'intégration.

>> [En savoir plus](#)





Château
Cousin

Le **Château Cousin** (Rochefort) accueille des familles pour des moments de repos, de détente... Tout est adapté pour les personnes en situation de handicap.

>> [En savoir plus](#)



Les 4 saisons asbl - Cheval mon ami, centre d'hippothérapie à Ambly

>> [En savoir plus](#)



Hyalla
Comportements canins
Hippothérapie

Hyalla, Adeline Ceci, hippothérapeute à Poncelle
0477/51.93.40



L'autrémoi, centre d'hippothérapie (Stoumont)

>> [En savoir plus](#)



Villa Indigo, séjours pour enfants malades à Evere

>> [En savoir plus](#)





L'asbl **Mat' et Eau** (Bouge) accueille des personnes avec handicap dans un lieu adapté à la détente, au sport, au bien-être et aux loisirs.

>> [En savoir plus](#)



Le petit Théâtre de la Grande Vie (Forzée)

>> [En savoir plus](#)



L'Union Francophone des Handicapés (Waha) propose des nombreuses activités pour un meilleur épanouissement social, culturel et professionnel.

>> [En savoir plus](#)



Vacances aventures à Andenne

>> [En savoir plus](#)

Pour trouver d'autres activités dans la région du Luxembourg, rendez-vous sur lureso.be ; le répertoire social et santé de la province. >> [En savoir plus](#)



Services de garde à domicile



Service qui propose des gardes à domicile pour offrir du répit aux familles dans l'ensemble de la Province.

>> [En savoir plus](#)



Asbl spécialisée dans les questions d'accueil des enfants. **Promemploi** mène des projets et propose des services aux familles, milieux d'accueil, communes et CPAS.

>> [En savoir plus](#)



Service de loisirs pour personnes polyhandicapées, servie de répit pour les familles.

>> [En savoir plus](#)

Infos en plus

Kit SNCB



L'outil « **J'ose prendre le train** » a été réalisé par la SNCB en collaboration avec Inclusion asbl.

>> [En savoir plus](#)

Carte européenne du handicap



La « **EU Disability Card** » est une carte qui favorise l'accès à la culture, au sport et aux loisirs. Pour l'obtenir, il faut en faire la demande auprès de l'AViQ

>> [En savoir plus](#)



Inclusion asbl

Avenue Albert Giraud 24, 1030 Bruxelles

www.inclusion-asbl.be

02 247 28 19

Merci aux intervenants pour le partage de ces nombreuses adresses et bons plans. Merci aux participants pour leur enthousiasme et leurs échanges.

Envie d'animer une soirée trucs et astuces dans votre région ?
Une idée de thématique à aborder ?

Contactez-nous ! eca@inclusion-asbl.be

Envie de participer à la prochaine édition ?

Restez informés de nos actualités en consultant notre site et notre page Facebook [@inclusionasbl](https://www.facebook.com/inclusionasbl)

Avec le soutien de

