



Cet été, faites le plein de culture!

En été, difficile de résister à l'appel du grand air et des sorties en famille ou entre amis. En fauteuil roulant, il n'est pas toujours facile de jouer la carte de l'imprévu! Nos conseils pour bien préparer vos sorties et profiter de vos loisirs en toute sérénité!

Nathalie Giraudeau



SUR LE WEB

1. Jaccede

Disponible sur
www.jaccede.com
ou sur application

2. Wilson

Disponible sur Messenger:
<http://m.me/iwheelshare>

3. Paris est une fête en fauteuil

Un blog qui fourmille de bonnes adresses (restaurants, bars, salons de thé, musées, etc.) en Île-de-France et ailleurs!
www.peufef.fr



DEMANDEZ CONSEIL

De nombreux lieux culturels proposent une offre adaptée à tous les publics. Malheureusement, l'accès à l'information manque souvent de visibilité. Les Délégations de l'AFM-Téléthon connaissent mieux que quiconque les offres de loisirs accessibles dans leur département. N'hésitez pas à leur demander conseil pour éviter toute mauvaise surprise. Ces échanges vous permettront également de vous rassurer et d'oser!

CONTACTEZ L'ÉTABLISSEMENT

L'idéal est de demander à votre entourage d'aller repérer les lieux ou d'appeler

directement l'établissement afin d'évaluer son degré d'accessibilité selon vos propres besoins. « Tout est question de logistique. Quand on est bien informé, on peut s'organiser en conséquence, explique la blogueuse Oriane Thiolière (www.peufef.fr), atteinte de SMA. Personnellement, j'appelle toujours pour vérifier un certain nombre de points : accessibilité des étages, état de fonctionnement d'un ascenseur, marches à franchir à l'entrée... Je me souviens par exemple d'une brasserie qui venait juste d'ouvrir : elle était accessible, mais à l'intérieur les tables de bar étaient bien trop hautes pour mon fauteuil! Résultat : il a fallu changer d'établissement pour déjeuner! »



SOYEZ PRÉCIS

Plus vous serez précis et détaillé dans vos questions, et mieux vous pourrez profiter de votre sortie. N'oubliez pas d'évoquer les éventuels problèmes d'accessibilité aux abords de l'établissement. Rien n'est plus agaçant qu'une entrée en gravier ou en terre battue ou un stationnement trop lointain. « Pour ma part, je réserve à l'avance une place sur le service de transport collectif et adapté PAM75 », confie Oriane.

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES

Il existe des sites et des applis, pour partager ses coups de cœur et bonnes adresses. La plateforme [Jaccede](#)¹ référence ainsi près de 100000 lieux et détaille leur accessibilité selon une grille de critères. À vous de les filtrer selon vos propres besoins ! Pratique, les informations sont mises à jour régulièrement grâce à la contribution des utilisateurs. Autre bon plan : l'application [Wilson](#)² (anciennement I Wheel Share), le majordome des bons plans quand on est en situation de handicap ! Ce robot conversationnel facilite la recherche des lieux publics accessibles, selon votre localisation et votre handicap. En quelques questions, Wilson cerne votre demande et y répond avec rapidité et humour, 24 h/24, 7 j/7 ! À ce jour, ce service permet de localiser plus de 150000 toilettes accessibles, mais aussi des cinémas et, depuis peu, des logements à louer grâce au partenariat avec seloger.com.

SOYEZ PRÉVOYANT...

En particulier si vous envisagez de participer à un festival. « En général, les grands festivals sont très accessibles, tout comme les salles de concerts, qui proposent souvent une ligne téléphonique dédiée ou un service d'information par e-mail. Je regrette toutefois que certaines salles placent les personnes à mobilité réduite sur une estrade réservée, sans possibilité d'être à côté de ses amis, constate Oriane. Un point à vérifier, donc, pour ne pas être déçu une fois sur place. Enfin, pour les spectacles de plein air, pensez à bien recharger la batterie du fauteuil et prévoyez un sac à dos avec un vêtement de pluie, un pull, une casquette, pour faire face aux caprices de la météo ! »

Les propositions de l'AFM-Téléthon



© AFM-Téléthon

UN LIEU DE VACANCES ULTRA-ADAPTÉ

Située à Trégueux (22), **La maison familiale La Hamonais** dispose de 6 chambres entièrement accessibles et de 2 autres pour les accompagnants. Placé sous le signe des loisirs, ce lieu de vacances propose une palette d'activités adaptées (cuisine, jardinage...) ainsi que de nombreuses visites culturelles.

Avantage : tous les lieux ont été sélectionnés pour leur grande accessibilité. Par ailleurs, La Hamonais peut être une plateforme de ressources et d'information sur les Côtes d'Armor.

AU PROGRAMME :

- Du 17 au 21 septembre : semaine culture et patrimoine bretons
- Du 8 au 12 octobre : semaine du goût

➤ **Contact :** 02 96 71 27 51 ou hamonais@afm-telethon.fr

UN COUP DE POUCE FINANCIER

Destinée aux familles modestes et dont un membre souffre d'une maladie neuromusculaire, la Bourse Solidarité Vacances permet de bénéficier de séjours à tarifs préférentiels, sous certaines conditions. Pour savoir si vous pouvez prétendre à ce dispositif, lancé en partenariat avec l'Agence nationale pour les chèques-vacances, rapprochez-vous de votre Délégation ou contactez l'AFM-Téléthon.

➤ **Contact :** loisirsvacances@afm-telethon.fr

DES ÉCHANGES DE BONS PLANS

Vous souhaitez partager un bon plan, une expérience ? Demander conseil pour des sorties ? Rendez-vous sur www.forum.afm-telethon.fr

