

Pigeon voyageur du 94



Avec les aveugles et les malvoyants

Agir pour l'autonomie

Édition Automne 2025

Sommaire

- Éditorial
- Une semaine de ressourcement à la Mission Évangélique Braille
- Des vacances tout en sensations avec Azimut Voyage
- Coup de cœur littéraire : Des Diables et des saints
- L'audiodescription au cinéma
- Aidants et aidés, quel regard ?
- Le théâtre, une nouvelle vision du monde
- Poème
- Jardinage, une nouvelle activité au comité
- Nos rendez-vous ponctuels et réguliers

[Retour au sommaire](#)

Éditorial



Cet été finissant, avec son lot de canicule inédite, d'inondations aussi soudaines que surprenantes, d'incendies comme aucun pyromane n'aurait su les inventer ; un été nous préservant cependant aux larges son élixir de repos, ses plages de paix retrouvées, ses souvenirs de voyage déjà épinglés aux rives fraîches de la mémoire.

Voici bien sûr que se profile à grands pas le moment de l'éternelle rentrée, dès que l'automne aura déroulé pour nous son tapis aux mille couleurs.

Pour nous autres, s'ouvrira de nouveau septembre la porte des retrouvailles, nos vendredis après-midi à notre permanence désormais boussole, sur le site connu de chacun de nos bénéficiaires, la maison des associations de Vincennes.

Quant à notre comité, en résonance avec ce qu'il est et ce qu'il signifie, au-delà de ses activités consolidées et bienveillantes, sachons toujours lui donner ses chances de nourrir des projets innovants, valorisant notre besoin de communication, cet essentiel qu'est notre droit à la lecture, les améliorations de notre mobilité sur des schémas accessibles en tout lieu autant qu'il est possible, bref, en lien avec la visée stratégique de notre siège associatif, garder une part belle à notre cohésion et toujours abreuver de notre inclusion et de notre autonomie.

Chaleureusement vers une très bonne rentrée pour tous,
Gilles Lebreton, président du comité Valentin Haüy du Val-de-Marne

[Retour au sommaire](#)

Une semaine de ressourcement à la Mission

Évangélique Braille

Écrit par Janine Orvat

Mission Évangélique Braille



Certains d'entre nous participent depuis plusieurs années au "camp" d'été organisé par la Mission Évangélique Braille (MEB). Je me suis inscrite pour la première fois à ce séjour en hôtel à Leysin, dans le canton de Vaud, du samedi 26 juillet 2025 au samedi 2 août 2025.

L'organisation très rigoureuse est assurée par les cinq responsables de la MEB plus une jeune femme en service civique très motivée. Voici quelques renseignements pour illustrer ce point.

Chacun avait son "guide", sauf s'il avait demandé à l'inscription à se déplacer seul, ayant encore une vision suffisante.

Le guide assure le service à table et accompagne le malvoyant ou non-voyant ; des réajustements sont réalisés en cas de fatigue ou autre problème personnel. Il suffit de s'adresser aux responsables, dont une est d'ailleurs complètement aveugle. Cette dernière gère les prêts de livres en braille.

Une étiquette, également en braille, est apposée sur chaque porte de chambre, mentionnant le numéro et le ou les deux noms des occupants.

Un livret de chants confectionné en braille, ou en noir, est remis à tous, ainsi qu'un document indiquant le programme de la semaine, les numéros des responsables et les secours d'urgence, les consignes générales, puis la liste des binômes guides/participants, la liste de toutes les personnes présentes : nom, prénom, ville, pays, adresse mail.

L'accueil en gare de Lausanne est assuré par des bénévoles, ainsi que le transport par mini-bus ou automobiles de l'Aigle à Leysin.

Le seul bémol reste le problème du bruit dans le réfectoire où nous étions plus de 80, les tables dehors étant en nombre réduit et indisponibles en cas de mauvais temps...

Sur le plan spirituel, nous avons eu le choix entre le culte protestant au village, la messe catholique en paroisse ou la flânerie. L'accueil de la MEB bien préparé de part et d'autre a été fraternel et suivi d'une petite réception par les habitants de Leysin.

Par ailleurs, nous étions conviés chaque matin à une conférence portant sur le thème qui était, cette année, celui des voyages dans la Bible. Les intervenants étaient chrétiens baptistes évangéliques et aussi catholiques (par deux fois) dans l'optique de l'oeucuménisme ; le judaïsme dont le christianisme est héritier était respecté. On pouvait ensuite poser des questions ou s'exprimer.

Avant le dîner, chacun avait le choix d'assister à une prière collective assurée parfois par l'un des participants parmi les plus compétents. Celle-ci se déroulait ainsi : après un chant accompagné de piano et une brève lecture biblique suivi d'un commentaire ou témoignage personnalisé, chacun pouvait, s'il le voulait, prier intérieurement dans le calme ou intervenir pour exprimer sa réaction sur le sujet abordé en quelques mots.

Des sorties culturelles ou récréatives étaient prévues l'après-midi.

Un mois avant le "camp", nous avons coché quatre choix parmi une dizaine d'options variées. Je ne mentionnerai que celles qui m'ont étonnées parce que particulièrement adaptées pour nous : par exemple, lors de la sortie botanique conduite par un biologiste très abordable, on nous a mis en mains des feuilles d'arbres ou d'arbustes afin que nous constations les divers types de feuilles et leur disposition sur la branche. Très concret, et très intéressant, ce rapprochement avec la nature !!

On pouvait s'inscrire auprès de ce même biologiste pour deux séances en dehors de l'après-midi de loisirs.

L'une de très bonne heure le matin, pour écouter les chants des oiseaux, nous étions munis d'une parabole pour amplifier le son.

Autre possibilité : celle de découvrir, durant une heure entière avec un guide et cet ornithologue, des oiseaux naturalisés assez nombreux de diverses tailles, ainsi que

quelques mammifères comme la taupe, le hérisson etc... tout en prenant connaissance de leurs modes de vie, leurs nourritures, leurs couleurs. J'ai donc pu explorer la forme du bec, celle des pattes, la douceur ou la raideur des plumes..

En conclusion, je suis rentrée enrichie par les échanges avec d'autres aveugles aux talents différents des miens, et j'ai cru pouvoir comprendre l'intérêt que nous aussi, nous représentions pour nos guides. Ma propre guide était présente avec d'autres membres de sa famille et je suis contente de l'avoir connue. Nous chantions tous avec tant de ferveur. J'en ai oublié, durant toute la semaine, le monde ordinaire et ne me suis pas soucié des informations télévisées.

Une association-fille, MEB France a été créée en 2021 : espérons qu'il y régnera un aussssi bon état d'esprit..

Pour mieux connaître la MEB et ses services, sa bibliothèque braille et sonore, vous pouvez trouver ci-après le lien du site internet : www.mebraille.ch

Le siège et les locaux sont situés à Vevey, non loin de Leysin.

[Retour au sommaire](#)

Des vacances tout en sensations **avec Azimut Voyage**

Écrit par Olivia Pfortner



J'ai eu l'immense chance de voyager pour la première fois l'année dernière avec l'association Azimut Voyage, qui organise des séjours dont certains sont adaptés aux

déficients visuels. La philosophie de l'association est d'appliquer les principes du développement durable au tourisme, c'est-à-dire que 3% du prix du voyage des participants est reversé pour le développement de projets. D'autre part, l'association a très à coeur le respect de la nature. Elle travaille avec des guides locaux au Portugal et au Maroc où sont organisés certains de ces séjours.

C'est ainsi que j'ai pris l'avion pour Porto au mois d'avril 2024. Notre séjour nous conduisait dans le nord du Portugal, entre les montagnes du Péneda et l'Océan Atlantique. Nous étions 7 déficients visuels. Je garde le souvenir d'un voyage tout en saveurs et en sensations : entre les randonnées dans la forêt, sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, et les incursions dans la mer. Nous avons même eu l'occasion de vivre une expérience de surf adapté. Nous avons dégusté de délicieux produits locaux, avons testé des restaurants tout en authenticité. Une équipe d'accompagnateurs locaux nous encadraient, attentifs et disponibles, s'adaptant aux particularités de chacun. J'ai tellement été séduite que je me suis inscrite aux deux autres séjours que proposait l'association : dans les Cévennes et celui qui nous emmenait jusque dans le désert marocain, sur la trace des nomades. Je garde le même merveilleux sentiment d'ouverture aux autres, de partage et de découverte d'expériences riches et nouvelles au cœur de ces voyages . Dans les Cévennes, nous avons entre deux randonné, choyé des ânes, rencontré une passionnée de la châtaigne. Dans le désert, nous sommes montés sur une dune où ceux qui disposaient d'un reste visuel ont pu admirer le coucher du soleil. Nous avons dormi sous la tente et avons mangé de délicieuses spécialités accompagnées de galettes et de thé autour d'un feu.

Je suis toujours ressortie très enrichie de ces séjours et je ne saurai que trop vous recommander cette association.

Contact :

Azimut Voyage

1 rue des 3 pigeons

30120 Le Vigan

Gaëlle Chaux : 0663202525 / contact@azimut-voyage.fr

[Retour au sommaire](#)

Coup de coeur littéraire : Des diables et des saints de Jean-Baptiste Andrea

Écrit par Alain Laurency



Lu par Guillaume Marquet

Parution : 14/03/2024

Durée d'écoute : 7h06 (également disponible au format Daisy)

Collection : Littérature

Résumé :

Qui prête attention à Joe ? Ses doigts agiles courent sur le clavier des pianos publics dans les gares. Il joue divinement Beethoven. Les voyageurs passent. Lui reste.

Il attend quelqu'un, qui descendra d'un train, un jour peut-être.

C'est une longue histoire. Elle a commencé il y a cinquante ans dans un orphelinat lugubre.

On y croise des diables et des saints.

Et une rose.

Ce roman a reçu le Grand Prix RTL-Lire 2021.

Ce livre est disponible en CD MP3 dans les librairies et médiathèques.

On le trouve également sur la bibliothèque numérique Éole, malheureusement, uniquement lu par synthèse vocale.

[Retour au sommaire](#)

L'audiodescription au cinéma

Écrit par Anne Miquell



Je souhaite vous parler, dans cet article, de l'audiodescription au cinéma, car je fréquente très régulièrement les salles obscures. Certains de nos lecteurs connaissent déjà mais certaines personnes voyantes ou récemment mal ou non-voyants pourront, j'espère, y trouver de l'intérêt.

L'audiodescription est une technologie essentielle pour nous rendre le cinéma accessible. En ajoutant une piste audio qui décrit les éléments visuels importants, l'audiodescription nous permet de saisir pleinement l'action, les expressions faciales et les changements de décor d'un film. Cette technique insère des descriptions entre les dialogues, respectant ainsi le rythme et l'ambiance du film.

Les cinémas UGC se distinguent par leur engagement en faveur de l'accessibilité. En effet, tous les cinémas UGC proposent des séances avec audiodescription. Des cinémas d'arts et d'essais comme le Vincennes... à Vincennes ou Le Méliès à Montreuil (la liste n'est pas exhaustive) proposent également des films en audiodescription.

Cependant, il arrive que certains films ne soient pas disponibles en audiodescription. Dans ces cas, l'application GRETA constitue une alternative précieuse. Cette application permet de télécharger des audiodescriptions pour une large sélection de films. Une fois téléchargée, l'audiodescription se synchronise automatiquement avec le film en cours de

projection, grâce au micro du téléphone portable

Ainsi, même dans les salles qui ne proposent pas systématiquement l'audiodescription, les spectateurs peuvent profiter pleinement du film en toute autonomie. Il faut tout de même se renseigner au préalable, afin de s'assurer que le cinéma rend l'application disponible.

Bon à savoir : le cinéma UGC Bastille propose souvent la version française, parfois en audiodescription, de certains films en version originale dans la plupart des autres cinémas ; le cinéma UGC Bercy présente également certaines versions françaises mais une fois par jour. J'ai pu ainsi voir récemment « 5 septembre » et « Better man » que mon niveau d'anglais ne me permettait pas de voir en version originale. Il reste cependant de nombreux films qui n'ont pas de version française. C'est notamment le cas des films iraniens généralement très bon mais inaccessibles pour nous.

En résumé, l'audiodescription joue un rôle crucial dans l'inclusion des personnes aveugles et malvoyantes au cinéma. Les cinémas UGC, avec leur offre systématique d'audiodescription, et l'application GRETA, qui pallie les absences ponctuelles, contribuent à rendre le cinéma accessible à tous. Mais il reste du chemin à faire pour que nous profitons pleinement de toute l'offre cinématographique. Je vous parlerai dans un autre article de l'audiodescription sur les plateformes car le gouvernement lance un test actuellement sur le sujet et je m'y suis inscrite.

[Retour au sommaire](#)

Aidants et aidés, quel regard ?

Écrit par Olivia Pfortner

Ce mois, le pigeon voyageur est allé à la rencontre de Mélanie, voyante, et de Corinne, non-voyante, pour les interroger sur leur regard sur la relation aidant-aidé.

Rencontre avec Mélanie

Le pigeon voyageur : Mélanie, pouvez-vous vous présenter (âge, profession, etc.) ?

Mélanie : Je m'appelle Mélanie, j'ai 42 ans. Je travaille dans un réseau de médiathèques en Seine-et-Marne depuis maintenant 18 ans. Je m'occupe actuellement de concevoir des expositions pour le public de la médiathèque à

partir de nos collections.

Le pigeon voyageur : Avez-vous eu l'occasion de rencontrer des personnes non-voyantes ?

Mélanie : Je côtoie des personnes non-voyantes principalement dans le cadre de mon travail.

Le pigeon voyageur : Pensez-vous que les personnes aveugles sont autonomes (déplacements, vie quotidienne, etc.) ?

Mélanie : Je pense que l'autonomie des personnes aveugles dépend de différents facteurs : l'apprentissage de la mobilité, les aides technologiques avec des outils adaptés (synthèse vocale), mais aussi l'environnement (exemple : trottoirs adaptés, présence de bandes podotactiles, etc.).

Le pigeon voyageur : Pensez-vous que les personnes non-voyantes ont besoin de l'aide de personnes voyantes ?

Mélanie : Cela dépend des personnes et du contexte, l'aide ne doit pas être imposée ni jugée comme nécessaire. En cas de besoin, l'aide peut intervenir dans le quotidien, comme dans des démarches administratives ou quand l'environnement est nouveau ou changé (exemple un réaménagement) etc. Mais ce type d'aide pour moi ne se limite pas au handicap au général puisqu'elle peut être nécessaire dans le quotidien de nombreuses personnes (personnes en illettrisme, personnes âgées, etc.). Dans ces cas, il convient de mettre en place des aides inclusives.

Le pigeon voyageur : Avez-vous été amenée à aider des personnes déficientes visuelles ? Avez-vous eu des difficultés à communiquer avec elles (difficultés à comprendre l'aide attendue ou à se faire comprendre, inquiétude de ne pas savoir comment aider) ?

Mélanie : Quelques fois, notamment quand je travaillais dans un office du tourisme pendant mes études. J'ai remarqué que l'appréhension de l'espace varie beaucoup d'une personne à l'autre, que l'on soit voyant ou non. Cependant, dans le cas d'une personne non-voyante, il est souvent nécessaire de fournir des explications plus détaillées et précises, puisque le repère visuel ne peut pas être utilisé. Cela demande donc d'adapter sa manière de décrire les lieux ou les informations pour être compris au mieux.

Le pigeon voyageur : En résumé, comment définiriez-vous les relations entre les personnes voyantes et non-voyantes (faciles, difficiles, empreintes de mal-entendus) ?

Mélanie : Je pense que des relations ne doivent pas se limiter à voyante/non-voyante, handicapée ou non. Toutes les interactions apportent leurs lots de complexité.

Le pigeon voyageur : Mélanie, le pigeon voyageur vous remercie.

Rencontre avec Corinne (non-voyante)

Le pigeon voyageur : Corinne, pouvez-vous vous présenter (âge, profession, etc.) ?

Corinne : Corinne V., 62 ans, retraitée depuis 2 ans. Je travaillais à Air France, où j'exerçais la profession de Chargée d'études en marketing et communication.

Le pigeon voyageur : De quel type est votre déficience visuelle ? Êtes-vous entièrement aveugle ou disposez-vous d'un reste visuel ?

Corinne : Je suis non-voyante, depuis la naissance (glaucomes congénitaux).

Le pigeon voyageur : Avez-vous l'habitude de vous déplacer seule ?

Corinne : Je me déplace souvent seule à l'aide d'une canne blanche classique.

Le pigeon voyageur : Dans vos déplacements ou à d'autres occasions, êtes-vous aidée par des personnes voyantes ? vous propose-t-on de l'aide ?

Corinne : Lorsqu'on me propose de l'aide, je réponds le plus souvent positivement. Ou lorsque je refuse, je remercie les personnes d'avoir proposé leurs services.

Le pigeon voyageur : Si vous êtes aidée, comment se passent vos relations avec les personnes qui vous aident ? Faciles ou bien avez-vous le sentiment que la personne aidante peut être mal à l'aise, qu'elle a des difficultés à comprendre vos besoins et à y répondre ?

Corinne : À Toulouse, on nous propose souvent de l'aide, que ce soit pour les traversées, ou pour prendre les transports en commun. Souvent, les rencontres sont intéressantes. Les gens veulent comprendre comment je fonctionne, et les questions sont pertinentes. Mais l'aide proposée peut être maladroite. Les personnes ne savent pas comment me prendre le bras, ou veulent me faire traverser alors que je ne le souhaite pas...

Le pigeon voyageur : En résumé, comment définiriez-vous les relations entre les personnes voyantes et non-voyantes (faciles, difficiles, empreintes de mal-entendus) ?

Corinne : La cécité en 2025 reste un handicap encore méconnu. Elle suscite souvent des pers, des incompréhensions et des préjugés. La vue est le premier sens mobilisé par l'être humain, et lorsqu'une personne voyante rencontre une personne aveugle, elle a tendance à se projeter : elle imagine sa propre vie les yeux fermés. Cette projection engendre souvent de l'angoisse. Par peur, la personne voyante s'arrête là et ne cherche pas à aller plus loin dans l'échange. Elle ne voit plus la personne derrière le handicap. À mon sens, c'est précisément cela qui devrait évoluer : apprendre à regarder au-delà de la cécité, à reconnaître la personne avant le handicap, et à engager un véritable dialogue.

Le pigeon voyageur : Corinne, le pigeon voyageur vous remercie.

[Retour au sommaire](#)

Le théâtre, une nouvelle vision du monde

Écrit par Yvette Bordes



Récemment retraitée en 2016, j'ai rejoint l'association Valentin Haüy en 2017. Je souhaitais élargir mes relations, participer aux activités et proposer mon aide si besoin. De 2021 à 2023, nous avons eu l'opportunité, au sein de notre association A.V.H. de Vincennes, de participer à un atelier théâtre, animée par Michèle Temime, comédienne. Dès l'école primaire, j'ai toujours aimé partager l'univers et l'émotion d'une poésie récitée à haute voix. C'est donc tout naturellement que j'ai fait partie de la « Belle équipe » d'une dizaine de comédiens amateurs.

Pendant ces trois années, nous avons proposé trois spectacles à la Maison des Associations de Vincennes, pour un auditoire limité à notre association et à ses proches. Nous avons présenté successivement : la tirade du nez extrait de « Cyrano de Bergerac », une adaptation de « musée haut, musée bas » de Jean-Michel Ribes. Nous avons aussi joué des dialogues et monologues de textes humoristiques tels que Raymond Queneau dans les « exercices de style », et encore RIBES, etc. Quelques-uns d'entre nous se sont essayés aux créations personnelles et aux improvisations.

Expression corporelle et vocale, dynamique de groupe, travail sur les déplacements dans l'espace, mémorisation de textes, gestion des émotions etc., toutes ces techniques participent à la réalisation d'un projet final : le spectacle. Il s'agit alors de se faire plaisir, tout en réjouissant notre auditoire.

Cette expérience fut nouvelle pour la plupart d'entre nous. Il nous a donc fallu trouver des ajustements et des adaptations, autant de la part des participants que du professeur. Celle-ci a dû appréhender le handicap visuel de chacun, en percevoir la spécificité, reconnaître nos habiletés individuelles surtout en matière de déplacements dans l'espace. Des difficultés de mémorisation ont dû faire l'objet d'un travail plus individualisé pour certains.

Finalement, nous avons appris à nous connaître, ce qui nous a permis de surmonter nos difficultés. L'exigence du résultat final nous a aussi stimulés.

Pour ma part j'ai beaucoup apprécié la dynamique du groupe. La bienveillance, l'entraide, la patience parfois, le plaisir de jouer ensemble, nous ont aidés à avancer vers un même but.

J'ai particulièrement aimé les créations personnelles qui laissent place à l'imagination et l'inventivité. Nous avons pris goût à cette expérience.

Depuis, nous proposons en juin un spectacle ouvert à tous : musiciens, poètes, lecteurs à haute voix, chanteurs, petits sketches humoristique, histoires drôles, etc. Chacun peut y trouver sa place, bénéficiaire ou bénévole. Nous sommes très sollicités chaque année par notre public !

Cette liberté dans la recherche des textes, leurs mises en scène à notre façon, me plaisent beaucoup.

C'est ainsi que Monique et moi-même, nous nous sommes rapprochées pour proposer un travail en duo : sketch, poésie, texte de chanson.

C'est un peu « grisant » de penser longtemps, à l'avance, à ce que nous allons faire, de créer nos arrangements, de répéter notre mise en scène, de réfléchir à la façon de dire nos textes, etc. Nous faisons les choses selon notre ressenti, nous nous accordons. Nous n'avons pas de contrainte en somme, si ce n'est celle de réjouir les spectateurs.

En somme, je dirais que l'activité théâtre est très constructive pour la personnalité. Le travail de groupe développe l'attention aux autres, l'entraide nécessaire dans un groupe de malvoyants, la tolérance aussi.

Réciter des poésies, lire des textes en prose, c'est entrer dans l'univers de leur auteur, c'est se décentrer de soi-même pour se glisser dans une émotion, un personnage. On s'oublie alors.

Partager ce ressenti avec un public s'avère aussi jubilatoire, surtout dans les séquences humoristiques. La réaction de celui-ci nous porte et nous exalte. C'est un don réciproque. C'est pourquoi je dirais que la malvoyance n'est pas un problème. Il faut juste adapter les déplacements, me semble-t-il, être attentif à l'autre. Au contraire, je pense que cela renforce la confiance en soi, très utile quand on a un handicap.

[Retour au sommaire](#)

Poème : Doux automne, Tendre automne

Écrit par Olivia Pfortner

Doux automne, tendre automne en te fauillant sur la pointe des pieds, tu mets à la porte l'impérieux été.

Imperceptiblement le vert des arbres va commencer à se parsemer de notes mordorées.

Puis plus tard ce sera l'orangé et le cuivré qui embraseront le paysage.

Une douceur s'installe, c'est le temps de la réflexion, d'une pause.

La nature se pare de parfums chauds accompagnée de l'odeur virile de l'humus.
C'est le temps des grandes balades en forêt.
Les feuilles mortes craquent sous les pieds, on écrase les glands et les châtaignes.
Lentement, des nuages gris s'étirent dans le ciel.
Doux automne, tendre automne en mettant un doigt sur la bouche du volubile été tu nous
pré pares avec sagesse à l'implacable hiver.

[Retour au sommaire](#)

Jardinage, une nouvelle activité au comité

Écrit par Olivia Pfortner

Notre comité a depuis quelques temps la volonté de proposer une activité jardinage à ses bénéficiaires. Nous avons le plaisir de vous annoncer que ce projet est sur le point d'aboutir. En effet, nous avons eu la joie de rencontré une association qui jardine dans le bois de Vincennes, et est prête à nous accueillir.

Deux grands bacs de jardinage nous seraient alloués. Ils permettent d'accueillir six personnes simultanément. Nous voulons vous proposer de découvrir le jardinage par ce biais, de planter vos propres plantes, de les chouchouter et de manipuler des outils de jardinage.

Si vous êtes intéressés, merci d'écrire à l'adresse mail suivante : o.pfortner@avh.asso.fr

[Retour au sommaire](#)

Nos rendez-vous

Vous trouverez dans cet article les activités que va proposer notre comité pendant ce trimestre.

Activités ponctuelles

Notre association sera présente :

- le 4 octobre au Forum international du handicap au gymnase Rabelais, à Saint-Maur-des-Fossés
- le 11 octobre à la journée mondiale de la vision, sur la place Sémard, à Vincennes

Le 22 novembre , la médiathèque du Val d'Europe propose une séance de contes de 15h à 17h.

La médiathèque se trouve à l'adresse suivante : 2 place d'Ariane, 77700 Serris. Vous pouvez descendre à la station Val d'Europe du RER A (direction Chessy-Marne-la-Vallée).

Nos rendez-vous réguliers

Des cours de gymnastique douce ont lieu les vendredis matins.

Des permanences sont organisées tous les vendredis après-midi, hors vacances scolaires. C'est l'occasion d'échanger et de boire un café ensemble.

Vous pouvez nous trouver à l'adresse suivante : 41-43 rue Raymond du Temple, 94300 Vincennes.

Une de nos adhérentes, Laurence, propose des réunions d'échanges sur des thèmes culturel, spirituel ou d'actualité à son domicile, un lundi soir par mois. Pour davantage de renseignements, contactez : ipierret8@gmail.com

Certains de nos bénévoles accompagnent les adhérents qui le souhaitent, assister aux répétitions de la Philharmonie. Elles ont lieu un mercredi matin par mois.

Un Club lecture est animé par une bénévole, Nelly, un vendredi après-midi par mois.

Des randonnées sont organisées dans le bois de Vincennes, deux samedis par mois : une randonnée à allure lente et une autre plus sportive. Pour davantage de renseignements, contactez : didier.avh94@gmail.com

Des cours d'informatique sont proposés le lundi matin de 10h à 12h.

Pour ceux qui le souhaitent, des séances d'apprentissage du braille sont dispensées le mardi après-midi et le mercredi après-midi.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur une des activités proposées par le comité, vous pouvez écrire à l'adresse suivante : comite.valdemarne@avh.asso.fr ou téléphoner au 0656712636

Si vous souhaitez faire des remarques au sujet de cette newsletter ou si vous avez des idées d'articles, vous pouvez nous écrire, nous sommes à votre écoute .

o.pfortner@avh.asso.fr

[Retour au sommaire](#)

Merci d'avoir lu et écouté cette newsletter.

Les équipes du comité Val-de-Marne

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)

[Site Web](#)

[Email](#)

Comité AVH Val-de-Marne

41-43 rue Raymond du Temple, 94300 Vincennes

Tél. : 06 56 71 26 36

Permanences et rencontres conviviales tous les vendredis de 14h à 16h

[Faire un don à l'association Valentin Haüy](#)

Vous souhaitez nous donner votre avis, écrivez-nous à l'adresse suivante :

o.pfortner@avh.asso.fr

Vous souhaitez vous désabonner de cette newsletter, faites-le nous savoir par mail à l'adresse suivante :

relationspubliques.valdemarne@avh.asso.fr

Les données personnelles recueillies par l'association Valentin Haüy en tant que responsable de traitement sont utilisées pour l'envoi de la newsletter et vous informer de nos actualités. La base légale de traitement est l'intérêt légitime de l'association à savoir soutenir notre action en faveur

des personnes déficientes visuelles. Ces données sont conservées jusqu'à une demande de désinscription de votre part via le lien ou l'adresse mail indiquée ou l'absence de reprise de contact du bénéficiaire au bout de 3 ans. Les données sont destinées aux services compétents de l'AVH et aux tiers mandatés à des fins de gestion interne, pour répondre aux finalités susmentionnées. Vous pouvez accéder aux données vous concernant ou demander leur effacement. Vous disposez également du droit de définir le sort de vos données "post-mortem". Pour exercer ces droits, contacter notre DPO : dpo@avh.asso.fr, en précisant le comité auquel vous êtes rattaché. Si vous estimez que vos droits Informatique et Libertés ne sont pas respectés, vous pouvez vous adresser à la CNIL.

[View email in browser](#)

Valentin Haüy Val de Marne · 41-43 Rue Raymond Du Temple · Vincennes 94300 · France

[update your preferences](#) or [unsubscribe](#)