

Mes repas



Les Livrets Smile



Je donne mon avis pour une vie meilleure!

Colle ici une photo, un picto ou un dessin de ton choix qui illustre les repas



Ce livret appartient à



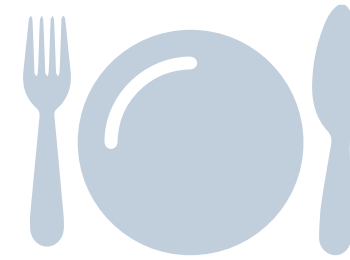
Sommaire

1. C'est quoi les repas ?.....	3	6. L'ouverture vers l'extérieur	11
2. Mes droits	4	7. Les personnes qui m'aident ..	12
3. Mon avis sur l'aide que je reçois pour mes repas.....	5	8. Questions qui ne concernent que moi	14
1. Ce que je mange et ce que je bois	6	9. Mes besoins sont expliqués dans un document	15
2. L'endroit où je mange et le matériel que j'emploie	7	4. Mes idées pour mes repas et pour mes boissons	17
3. L'organisation des repas.....	8	5. Informations sur les repas.....	18
4. Mon confort, ma sécurité pendant mes repas.....	9	6. Les autres livrets Smile qui parlent des repas	22
5. Mon autonomie et mon information	10		





1. C'est quoi les repas ?



Prendre ses repas, c'est boire et manger.
Je prends mes repas tout seul,
avec ma famille, mes amis,
les personnes de mon centre...

Je mange :

- des aliments sucrés et des aliments salés
- des aliments qu'il faut manger souvent comme les fruits, les légumes, les céréales...
- des aliments qu'il ne faut pas trop manger comme les chips, la charcuterie, les gâteaux...

Je bois de l'eau, du lait, des jus de fruits,
des sodas, de l'alcool...

La meilleure des boissons pour la santé
c'est l'eau.

Je reçois de l'aide :

- pour faire les courses
- décider du menu
- cuisiner
- mettre la table
- ranger la cuisine
- faire la vaisselle.

Je complète ce livret
pour donner mon avis
sur l'aide que je reçois
pour mes repas.

Je complète aussi ce livret
pour avoir des idées pour mieux me nourrir
et pour que mes repas
soient encore plus agréables.

Je pourrai discuter de mes idées
avec les professionnels et avec ma famille.



2. Mes droits



Les pays font en sorte que les personnes avec un handicap aient droit comme chacun à un niveau de vie correct, à une qualité de vie correcte pour elles et leurs familles, pour :

- les vêtements
- la nourriture
- le logement
- l'eau
- l'électricité.

Extrait de l'Article 28 de la Convention des Nations Unies sur les droits des personnes en situation de handicap (Niveau de vie adéquat et protection sociale) traduit en facile à lire par le Sisahm (Bruxelles).



3. Mon avis sur l'aide que je reçois pour mes repas

Compléter ce livret c'est pour moi :
Très important - Pas du tout important.
Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

Je voudrais avoir une copie de ce livret complété avec mes réponses : Oui - Non

Les personnes qui m'aident le plus pour mes repas sont :

Par exemple : les éducateurs, le cuisinier de mon centre, l'infirmier, mon médecin...


Nom : Rôle :
Nom : Rôle :
Nom : Rôle :

Les documents les plus utiles pour mes repas sont :

Par exemple : le menu de la semaine, mon cahier de communication, mon dossier médical, mon livre de cuisine avec des recettes en facile à lire









..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non
..... J'ai lu ce document : Oui - Non

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

À noter : cette question de l'anonymat est volontairement posée deux fois.

- En début de livret pour rassurer le répondant, a fortiori si le livret aborde des sujets particulièrement délicats pour lui.
- En fin de livret, pour lui permettre de confirmer - ou infirmer - sa décision en connaissance de cause, une fois qu'il a pris connaissance de toutes les questions.

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											










1. Ce que je mange et ce que je bois :

1.1	Alimentation et boissons adaptées à ma santé	Repas équilibrés, régimes riches en fibres, pauvres en sel... Repas mixés, écrasés, épaissis... Contre-exemples : • je bois beaucoup de sodas • je bois beaucoup de café même le soir.									
1.2	Prise en compte de mon avis sur les menus	Je peux manger plus souvent des légumes, des fruits, du yaourt... si j'en fais la demande. On tient compte dans la mesure du possible de mes croyances religieuses, de mes idées : végétarien, bio...									
1.3	A mon goût	La cuisine est savoureuse : ce que je reçois à manger est très bon ! Contre-exemple : la nourriture a peu de goût.									
1.4	Température	La nourriture que je reçois est à bonne température. Contre-exemple : je mange souvent tiède.									
1.5	Quantités	Les quantités de mes repas sont suffisantes. Je reçois assez à manger. Je peux me resservir si j'ai encore faim.									
1.6	Variété des menus	Je ne mange pas tout le temps la même chose. Les repas sont variés même au petit-déjeuner.									
1.7	Menus spéciaux pour les jours de fête	Pour les fêtes religieuses, le Nouvel an, mon anniversaire... Je reçois un repas meilleur que d'habitude.									
1.8	Présentation	La nourriture est joliment présentée dans les plats, dans mon assiette.									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
1.9	Possibilité de boire de l'alcool	<p>Je peux boire de l'alcool en qualité raisonnable le soir.</p> <p>Il y a des consignes écrites qui permettent de savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • si je peux boire de l'alcool • quel alcool • à quel moment de la journée, de la semaine • dans quelles quantités. <p>On m'a expliqué ces consignes.</p>									










2. L'endroit où je mange et le matériel que j'emploie pour manger et pour boire :

2.1	Adaptés à mes besoins	<p>Matériel pour cuisiner, manger et boire : verres en plastique, couteaux peu tranchants...</p> <p>Il y a un four à micro-ondes dans mon centre de jour : je peux réchauffer le repas que j'apporte chaque midi.</p> <p>La salle à manger est facilement accessible même en voiturette.</p>								
2.2	Propreté	<p>La salle à manger, la cuisine et les placards où on range les réserves de nourriture, le frigo, etc. sont propres.</p> <p>Le matériel employé pour préparer à manger et la vaisselle sont propres.</p>								
2.3	A mon goût	<p>Décoration de la salle à manger, de la table, éclairage de la salle à manger.</p>								
2.4	Ambiance pendant les repas	<p>Contre-exemple : il y en permanence un fond musical, une télévision ou une radio allumée qui empêchent de se parler facilement.</p>								

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											










3. L'organisation des repas :

3.1	Horaires de repas en semaines Préciser les horaires	Je mange à 08h00, 12h00, 16h00 et 19h00. Ces horaires me conviennent. Contre-exemple : je reçois mon souper à 17h30, je trouve que c'est trop tôt.										
3.2	Horaires de repas les week-ends, les jours fériés et pendant les vacances Préciser les horaires	Je peux manger quand je veux le matin et le midi mais les repas du soir sont toujours à 19h00.										
3.3	Durée des repas Préciser la durée moyenne des repas en minutes	Contre-exemple : je dois manger très vite parce que je n'ai que 20 minutes et je n'ai pas le temps de bavarder avec mes voisins de table ni de savourer les repas.										
3.4	Ma participation aux tâches liées aux repas	Je dois aider pour faire les courses, préparer à manger, débarrasser la table. Je reçois l'aide nécessaire pour faire les courses, cuisiner...										
3.5	Répartition des tâches entre les différents bénéficiaires	Les tâches sont réparties à égalité. Contre-exemple : ce sont toujours les mêmes qui font la vaisselle et qui débarrassent la table.										
3.6	Possibilité de recevoir un repas en dehors des horaires habituels	Si j'arrive en retard parce que j'ai été chez le docteur ou parce que mon bus est en retard, on me garde un repas et on m'aide à le réchauffer.										
3.7	Possibilité d'organiser une petite fête	Je peux organiser un apéritif pour fêter mon anniversaire. On m'aide à cuisiner pour la fête.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
3.8	Possibilité de prendre une collation entre les repas	<p>Si j'ai faim l'après-midi, je peux manger quelque chose comme un fruit, des céréales, du fromage...</p> <p>Contre-exemple : c'est totalement interdit de manger entre les repas. Je n'ai aucun accès à la cuisine entre les repas.</p>									










4. Mon confort, ma sécurité pendant mes repas :

4.1	Installation	<p>Je suis assis confortablement. Ma chaise est placée bien en face de la table.</p>									
4.2	Moyens de protection	<p>Serviettes, bavoirs... Ils sont disponibles en quantité suffisante. On m'aide à les mettre à chaque repas.</p>									
4.3	Mon hygiène, ma propreté	<p>Je peux me laver les mains et le visage pendant le repas si nécessaire.</p> <p>Contre-exemple : je me salis très fort en mangeant et on ne m'aide pas à changer de vêtements après le repas ni à me laver le visage.</p>									
4.4	Lavage des mains	<p>On m'aide à me laver les mains avant et après chaque repas.</p>									
4.5	Lavage des dents	<p>On m'aide à me laver soigneusement les dents. Je me lave les dents chaque matin et chaque soir.</p>									
4.6	Prise de médicaments pendant les repas	<p>Je reçois mes médicaments en début de chaque repas si nécessaire.</p> <p>Contre-exemple : les médicaments en sirop sont mélangés à tout mon repas même s'ils ont un goût désagréable. Par conséquent tout mon repas a mauvais goût.</p>									

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											










5. Mon autonomie et mon information :

5.1	Informations sur les menus Préciser combien de jours à l'avance ils sont annoncés	Je reçois les menus une semaine à l'avance.										
5.2	Information sur ce que je vais manger en début de repas	On m'explique ce que je vais manger. C'est spécialement important si : <ul style="list-style-type: none"> • tout est mixé et que je ne sais donc pas voir ce qui est servi • je suis malvoyant ou aveugle. 										
5.3	Possibilité de choisir où je mange	Je peux prendre mon petit déjeuner dans ma chambre. Contre-exemple : je suis obligé de prendre tous mes repas dans la salle à manger collective.										
5.4	Possibilité de choisir ma place à table	Contre-exemples : je suis assis à la même place toute l'année les places sont obligatoires, je ne peux pas choisir où m'asseoir.										
5.5	Possibilité de manger seul	Je préfère manger seul à table certains jours et c'est respecté.										
5.6	Possibilité de cuisiner	Je peux cuisiner ou aider les personnes qui font à manger.										
5.7	Possibilité de me servir moi-même	Contre-exemple : les assiettes sont servies toutes faites.										
5.8	Possibilité de refuser de manger des aliments ou des boissons	Je peux manger autre chose si le menu d'un repas ne me plaît pas du tout. Je ne suis pas obligé de manger des chicons si je n'aime pas.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 	
												
5.9	Stimulation de mon autonomie	On m'encourage à boire seul même si cela prend plus de temps. On m'aide à me servir moi-même plutôt que de me servir. On m'apprend à faire les courses et à cuisiner tout seul.										
5.10	Conseils pour une alimentation bonne pour la santé	Je reçois des informations sur une alimentation saine : sur ce qui est bon à manger et à boire pour être en bonne santé.										
5.11	Application des conseils pour une alimentation bonne pour la santé	On m'aide à appliquer ce que j'apprends pour : <ul style="list-style-type: none"> • choisir des aliments bons pour la santé • les cuire de manière saine • composer un menu équilibré • manger des quantités raisonnables... Je peux suivre des cours de cuisine pour apprendre à manger plus sainement.										










6. L'ouverture vers l'extérieur :









6.1	Possibilité d'inviter les personnes de mon choix à partager un repas	Je peux inviter ma famille à manger dans mon centre de jour. Je dois juste prévenir un jour à l'avance.										
6.2	Possibilité de manger dans un local séparé avec mes invités	Il y a une petite salle à manger où je peux manger avec ma famille quand je l'invite.										
6.3	Possibilité de manger à l'extérieur	Je peux aller manger au restaurant, chez des amis...										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

7. Les personnes qui m'aident :

7.1	je les connais	Je sais qui m'aide dans la vie de tous les jours : on m'a présenté ces professionnels, je connais leur nom ou leur prénom. Contre-exemple : les stagiaires changent tout le temps. Je ne connais pas leur nom ni leur formation.										
7.2	sont bienveillantes	Ces personnes me parlent gentiment. Elles sont aimables, sympathiques.										
7.3	sont rassurantes	Je me sens en confiance avec ces personnes. Leur attitude est calme, posée. Elles sont encourageantes.										
7.4	sont disponibles pour m'aider	Elles prennent le temps de me donner à boire et à manger tranquillement.										
7.5	sont à l'écoute de mes besoins	Elles savent reconnaître les signes qui montrent que j'ai soif ou faim. Elles me donnent à boire si je manifeste que j'ai soif, même la nuit.										
7.6	sont en nombre suffisant	Elles ne doivent pas toujours se dépêcher, elles peuvent prendre le temps.										
7.7	respectent mon intimité	Elles me laissent manger tranquillement sans me déranger constamment.										
7.8	respectent le secret professionnel	Elles ne parlent pas de mes problèmes de constipation, fausses déglutitions... en présence de personnes non concernées.										

N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											
7.9	respectent les consignes et sont attentives aux risques	<p>Les différentes personnes qui m'aident respectent les mêmes consignes.</p> <p>Elles savent comment m'aider à manger et le font bien.</p> <p>Elles savent comment réagir et m'aider en cas de problème et le font bien :</p> <ul style="list-style-type: none"> • fausses déglutitions • brûlures avec des aliments trop chauds... 									
7.10	favorisent mon autonomie	<p>Elles me laissent faire seul ce que je suis capable de faire.</p> <p>Elles me laissent poser des choix et prendre des décisions concernant mon alimentation.</p>									
7.11	collaborent avec les autres professionnels et ma famille	<p>Elles signalent à leurs collègues les informations importantes concernant mes repas : je suis</p> <ul style="list-style-type: none"> • allergique au poisson • au gluten • je dois boire toutes les heures... 									





N°	Questions	Exemples	Je suis...				Autres réponses				Mes remarques et mes idées 
											

8. Questions qui ne concernent que moi :

Les questions suivantes sont données à titre d'exemple : il ne faut pas y répondre, sauf si j'en ai envie.

Je peux rajouter ici d'autres questions qui sont importantes pour moi, qui ne concernent que ma propre alimentation et qui n'ont pas été prévues dans ce livret :

8.1	Régime alimentaire particulier, horaire particulier, position particulière	Je suis allergique au gluten, aux crustacés... Je ne dois rien manger après 21h00 sinon je dors très mal... J'ai besoin d'être assis très droit quand je bois sinon je fais des fausses déglutitions.										
8.2	Respect de consignes si je suis nourri par sonde gastrique	Les consignes sont affichées dans ma cuisine. Les personnes qui m'aident ont reçu ces consignes et les appliquent.										
8.3	Respect de consignes particulières si je reçois des médicaments au moment du repas	Je dois prendre mes médicaments en début de repas.										
8.4	Epaississement de mes boissons	Il faut épaissir mes boissons sinon je fais de graves fausses déglutitions.										
8.5	Ma question :											
8.6	Ma question :											
8.7	Ma question :											

N°	Questions	Exemples	Autres réponses					Mes remarques et mes idées
			 OUI	 NON				

9. Mes besoins sont expliqués dans un document :

Ce document sert à expliquer aux personnes qui m'accompagnent dans ma vie de tous les jours comment m'aider pour mes repas : pour faire les courses, cuisiner sainement, manger et boire, ranger la cuisine...

Ce document peut être un extrait de mon projet de vie, de mon dossier médical, ou d'un autre document.

Il peut avoir été écrit, par exemple, avec mon éducateur référent, l'aide-soignant, le cuisinier de mon centre...

9.1	Ce document me semble nécessaire	Oui il m'aide à mieux faire connaître mes besoins..						
9.2	Ce document existe	Oui on me l'a déjà montré.						
9.3	J'ai une copie de ce document	Oui il est dans ma chambre.						
9.4	Je sais à qui ce document est donné	Oui il est donné à mes parents et à mon éducateur référent.						
9.5	Je suis d'accord que ce document soit donné à ces personnes	Oui je suis d'accord.						
9.6	Ce document me semble complet Si non quelles informations ajouter?	Le contenu est suffisamment complet.						
9.7	Ce document a été fait avec moi	Oui j'ai pu le relire et le compléter.						
9.8	Ce document a été fait avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
9.9	Ce document a été fait avec ma famille	Non, ma famille n'a pas été concertée mais ce n'était pas nécessaire.						
9.10	Ce document est revu au moins une fois par an	Oui.						
9.11	Ce rythme de révision me convient	Oui.						
9.12	Ce document est revu avec moi	Oui on me demande mon avis.						
9.13	Ce document est revu avec des professionnels	Oui avec mon éducateur référent.						
9.14	Ce document est revu avec ma famille	Non.						
9.15	Ce document est appliqué	Oui.						



Informations générales

Mon centre (ou mon service) s'appelle

.....

Je fréquente ce centre ou ce service depuis :

Moins de 3 mois - de 3 mois à 2 ans
plus que 2 ans

J'ai choisi moi-même d'aller dans ce centre (ou dans ce service) :

Oui - Non

Date à laquelle j'ai complété ce livret : / /

Combien de temps j'ai mis pour compléter ce livret ?

Quelqu'un m'a aidé à compléter ce livret : Oui - Non. Si oui :

Par exemple : mon éducateur référent, mon compagnon, ma compagne.


Si plusieurs personnes m'ont aidé, j'écris leur nom à chacune.

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Nom : Rôle :

Je suis d'accord de donner mon nom et mes réponses :

	 OUI	 NON	Si oui, préciser éventuellement à qui :
À la direction ?			
Aux autres professionnels ?			
Aux stagiaires ?			
Aux bénévoles ?			
À ma famille ?			
À d'autres personnes ?			

Si je suis d'accord que mon nom soit donné je l'écris ici :

Mon prénom : Mon nom :

Mon téléphone : Mon email :



4. Mes idées pour mes repas et pour mes boissons



Choses positives à continuer



Choses à améliorer	Mes idées pour mes repas et pour mes boissons	À faire avec qui ?	À faire quand ?	À faire avec quoi ?

Merci d'avoir complété ce livret !



5. Informations sur les repas



- Santé très facile

[Consultez le site](#)

Sur ce site internet, je peux trouver :

- des conseils en facile à lire pour mes repas,
- des explications des professionnels pour m'aider à rester en bonne santé,
- des vidéos qui m'aident à rester en bonne santé,
- des liens vers des informations en Facile à lire.



La cuisine pour tous

Comment cuisiner en autonomie avec un handicap cognitif ou lorsqu'on ne sait pas lire ? Un livre de recettes en facile à lire entièrement illustré avec des recettes simples et goûteuses. A commander via :

<http://cuisinepourtous.fr/photos/>

- « **Cuisiner malin Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous** », sd.

Livre de recettes à télécharger gratuitement. La présentation des recettes de cuisine est inspirée des principes du facile à lire : nombreuses illustrations, vocabulaire relativement simple, phrases courtes.

[Téléchargez le document](#)

- **La cuisine facile avec des recettes visuelles**

Extrait du site Internet : « recettes faciles à réaliser avec peu ou pas de langage écrit mais des images, des illustrations, des photographies, des pictogrammes... Chaque étape est clairement identifiée, dans l'ordre précis qu'elle doit être exécutée. »

[Consultez le site](#)

- « **Le guide de nutrition pour les aidants des personnes âgées** », 2015 :

Guide rédigé par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), téléchargeable gratuitement avec de nombreuses informations pratiques et très bien illustré : conseils diététiques, recettes de cuisine, organisation des repas, que faire en cas de perte d'appétit, obésité, problèmes bucco-dentaires, etc.

Les conseils proposés dans ce guide sont très largement applicables aux aidants proches qui accompagnent les personnes en situation de handicap.

[Téléchargez le document](#)



- **Troubles de l'alimentation et Handicap mental sévère :**

Pratiques - Document à destination des professionnels intervenant en établissements et services médico-sociaux et des familles.

Extrait du site : « Ouvrage qui rassemble les connaissances, outils et pistes utiles pour mieux accompagner les personnes atteintes d'un handicap mental sévère (syndromes de Rett, d'Angelman, d'Aicardi, polyhandicap, épilepsie sévère et nombreuses autres pathologies dont celles du « spectre autistique », lorsqu'elles s'accompagnent d'un handicap mental sévère ».

Ce document prend en compte les aspects nutritionnels et médicaux mais aussi psychologiques, relationnels et organisationnels. Ces conseils sont également très utiles pour les personnes avec un handicap léger ou modéré.

[Téléchargez le document](#)

- **Handicap et Santé**

Handicap et Santé est un projet de l'asbl ARAPH (Association de Recherche et d'Action en faveur des Personnes Handicapées).

Ce centre développe des programmes de promotion de la santé en faveur des personnes en situation de handicap.

Les thèmes abordés sont par exemple : la vie affective, relationnelle et sexuelle, la promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière, l'accessibilité aux soins de santé, etc.

[Consultez le site](#)

- **L'accompagnement à l'alimentation des personnes porteuses de polyhandicap :**

Aspects développés dans ce document téléchargeable gratuitement : La question du sens, notamment dans la différence étymologique existante entre un repas et une alimentation, la question de la sensorialité, avec ce qu'elle nous apprend de la recherche de plaisir et de la différence entre manger bien et bien manger, la question du temps, la question de l'environnement et l'avis d'une orthophoniste sur certains aspects pragmatiques de l'accompagnement à l'alimentation.

[Téléchargez le document](#)



- **Formations pour les personnes avec une déficience intellectuelle organisées par Inclusion asbl.**

Pour s'inscrire, il faut écrire à Bernadette Cuvelier - bcu@inclusion-asbl.be
02/247.28.17 - Secrétariat d'Inclusion : 02/ 247.28.21

[Plus de détails sur le site : www.inclusion-asbl.be](http://www.inclusion-asbl.be)



« **La Convention des Nations Unies sur les droits des personnes handicapées** »: Version en facile à lire, A-M De Vleeschouwer & S. Manneback, SISAHM, 2011-2012 (coffret contenant la version en facile à lire, la version en langue des signes, en audiodescription et le matériel pour s'approprier la Convention).

[Plus de détails sur le site du Service PHARE](#)



• Access' Infos

(Extrait du site Internet de Visa pour le net)

<https://accessinfos.wordpress.com>

C'est une page Internet.

Les textes sont faciles à lire
et faciles à comprendre.

Il y a aussi des images.

Ce sont des textes pour les adolescents
et les adultes.

Il y a des textes sur l'actualité
mais aussi des infos et des idées.

Il y a même un roman traduit
en facile à lire : **Croc-blanc**.



• Visa pour le net

Visa pour le net est un projet qui rend l'information plus accessible grâce, notamment, à son travail en partenariat. C'est aussi un **site Internet en facile à lire fait par et pour des personnes en difficultés de compréhension**. Ce site aborde de nombreux sujets de société. Comme par exemple : la vie relationnelle, affective et sexuelle, le droit de vote, les droits des personnes en situation de handicap, l'emploi, mais aussi plus simplement des recettes de cuisine...

www.visapourlenet.be



• Inclusion asbl

Inclusion est un mouvement qui rassemble des personnes porteuses d'une déficience intellectuelle, leurs proches, les professionnels qui les entourent et, de manière plus générale, des personnes soucieuses du bien-être de la personne en situation de handicap mental.

Inclusion défend et valorise, dans un large esprit de solidarité humaine, la qualité de vie et la participation pleine et entière à la société des personnes porteuses d'un handicap. Son site Internet présente les différents services développés, les formations et activités organisées...

www.inclusion-asbl.be

• Cap 48

Extrait du site Internet : « Cap 48 est une organisation belge qui permet la récolte de fonds destinés principalement aux personnes handicapées (...) ».

Les objectifs de Cap 48

- > Faire bouger la société : L'action de CAP 48 en partenariat étroit avec la RTBF, vise à placer les questions liées au handicap (physique, mental, sensoriel ou social), ainsi que les changements des mentalités, au cœur des préoccupations de notre société.
- > La solidarité avec les personnes handicapées : Nombre de projets portés par des asbl sont financés par les récoltes de fonds que CAP 48 initie. Ces projets rendent possibles de nouvelles approches pédagogiques, l'amélioration des conditions de vie de la personne handicapée (...).
- > La solidarité avec les jeunes en difficulté d'insertion : CAP 48 contribue également à l'insertion de jeunes en difficulté, finançant des projets d'aide à la jeunesse. »

<http://www.rtbef.be/cap48/>



- **L'AViQ**

L'AViQ est un organisme d'intérêt public (OIP) qui gère les compétences de la santé, du bien-être, de l'accompagnement des personnes âgées, du handicap et des allocations familiales en Région wallonne. Elle favorise l'inclusion des personnes en situation de handicap grâce aux missions suivantes : la sensibilisation et l'information en matière de handicap ; les aides et conseils en matière d'accueil, d'hébergement et d'aide à domicile ; les interventions financières dans l'équipement de matériel spécifique qui favorise l'autonomie au quotidien ; le soutien à l'insertion professionnelle via des aides à l'emploi et à la formation ; l'agrément et la subvention de services qui accueillent, hébergent, emploient, forment, conseillent, accompagnent... les personnes en situation de handicap.

www.aviq.be



- **PHARE**

Le Service PHARE est une direction d'administration du Service Public Francophone Bruxellois. Il apporte informations, conseils et interventions financières aux personnes en situation de handicap en Région bruxelloise. Le Service PHARE agréé et subventionne différentes catégories de centres, entreprises, services et associations qui concourent à l'inclusion des personnes en situation de handicap. Son site internet s'adresse tant aux personnes en situation de handicap, qu'aux proches, aux parents ou aux professionnels qui les accompagnent.

De nombreuses informations y sont présentées en facile à lire.

www.phare.irisnet.be



6. Les autres Livrets Smile qui parlent des repas

Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement des repas :	Les livrets qui m'intéressent
Mes besoins	Mes repas		
	Mon sommeil, mon repos	Ce que je dois manger ou boire le soir pour bien dormir : un repas léger, une tisane à la camomille...	
	Mon hygiène, mes vêtements	Les moyens de protection pour les repas : bavoirs, tabliers... Me laver les mains et les dents en fin de repas.	
	Ma santé	Pour les médicaments à prendre pendant les repas. Pour mon régime diététique : sans sel, riche en fibre...	
	Mon logement	L'aménagement de la salle à manger.	
	Mes apprentissages	Ce que je dois savoir pour bien me nourrir : éducation à la santé.	
	Ma sécurité	Les consignes à respecter pour éviter les accidents : <ul style="list-style-type: none"> fermer le gaz de la cuisinière, ne pas utiliser de friteuse... savoir comment réagir en cas de fausse déglutition, ne pas manger trop de sucres si je suis diabétique... 	
	Ma communication	Comment exprimer mes besoins, mes souhaits concernant mes repas : comment montrer que j'ai soif, faim, que je n'aime pas ce que je mange...	
	Mon bien-être – stop aux mauvais traitements	Me permettre de boire ou manger entre les repas si j'ai soif ou faim. Me donner à boire à chaque fois que j'ai soif.	
Ma vie relationnelle, affective et sexuelle	Possibilité de manger seul avec mon compagnon.		

En rouge : livrets prioritaires



Catégorie	Les Livrets Smile	Livrets Smile où on parle particulièrement des repas :	Les livrets qui m'intéressent
Mes activités	Mon projet de vie	Me fixer comme objectif de pouvoir préparer une fête pour mon anniversaire : faire la liste des invités, faire les courses, cuisiner, mettre la table, calculer mon budget...	
	Mes loisirs, mes congés et mes vacances	Possibilité de cuisiner pendant les vacances comme loisirs : ce que je n'ai pas le temps de faire pendant l'année.	
	Mon travail et mon volontariat	Possibilité de participer aux repas de fête dans mon entreprise avec mes collègues.	
	Mes activités de tous les jours	Le partage des tâches liées aux repas : faire les courses, faire la vaisselle...	
Mon entourage	Ma famille, mes amis et les personnes autour de moi	Pour ma participation à des repas à l'extérieur avec ma famille, mes amis et d'autres personnes.	
	Mes enfants	Comment faire de bons repas pour mes enfants : des repas savoureux et bons pour la santé tout en respectant mon budget. Comment bien laver les biberons de mon bébé.	
	Mon éducateur référent	L'aide de mon éducateur référent pour préparer mes menus, faire les courses, me conseiller sur les aliments bons pour la santé...	
Ma vie dans la société	Mes déplacements	Aide reçue pour faire les courses, aller manger chez des amis. .	
	Ma participation aux décisions	Je donne mon avis sur ma place à table, les horaires de repas, le menu de la semaine.	
	Mes droits, mon argent et mes papiers	L'argent que j'ai pour acheter à manger, aller au restaurant...	

En rouge : livrets prioritaires

Mes réponses aux questions. Je suis...



Très satisfait
Très content
Très bien
Toujours



Satisfait
Content
Bien
Souvent



Insatisfait
Pas content
Pas bien
Parfois



Très insatisfait
Pas content du tout
Pas bien du tout
Jamais

Autres réponses possibles :



Oui



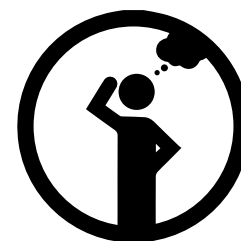
Non



**Ne s'applique
pas à moi**



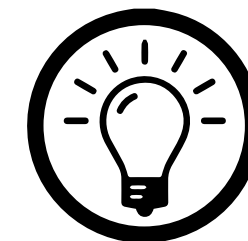
**Je ne comprends
pas la question**



**Je ne connais
pas la réponse**



**Je ne veux
pas répondre**



**Mes remarques,
mes idées**