

# SPORTS ET LOISIRS



Que tu sois à l'école ou non, tu as envie de réaliser une activité de loisir ou sportive ?

Voici quelques possibilités qui s'offrent à toi.

## LOISIRS ET VACANCES

Il existe plusieurs organismes dont la mission principale est l'organisation d'activités de loisirs.



Altéo asbl : [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)



Certaines mutuelles organisent

également des activités de loisir ou des séjours.



Les séjours organisés sont toujours encadrés par des professionnels.

Tu peux également te rendre sur le site de l'AViQ pour plus d'informations.



[www.aviq.be](http://www.aviq.be)



Les maisons de jeunes sont ouvertes à tous les jeunes de 12 à 26 ans, sont des lieux où tu peux rencontrer d'autres jeunes. Ces maisons sont toujours encadrées par des éducateurs.

Trouve une maison de jeunes près de chez toi ici : [www.cjwapi.be](http://www.cjwapi.be)



Dans certains quartiers, il existe des maisons de quartiers où tu peux participer à des activités ou juste passer ton temps à discuter avec d'autres personnes. Pour plus d'information, contacte ton administration communale.

SPORTS ADAPTÉS

Si tu souhaites faire un sport pour te dépenser et te dépasser, il existe plusieurs organismes qui peuvent te renseigner sur les sports adaptés qui existent :



Handisports : [www.handisport.be/lhf/index](http://www.handisport.be/lhf/index).



asp  
La Fédération multisports adaptés – FéMA :



[www.sportadapte.be](http://www.sportadapte.be)

ADEPS : [www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be)



## VOLONTARIAT

Le volontariat est une activité exercée sans recevoir de salaire et sans obligation, au service de la collectivité, d'un groupe ou d'une organisation. Si cela t'intéresse, rends-toi sur ce site : [www.levolontariat.be](http://www.levolontariat.be)

Il existe également les Services d'activités citoyennes qui sont spécialisés dans les activités de bénévolat. Plus d'info ici : [www.aviq.be](http://www.aviq.be)



Tu peux également réaliser les démarches seul en contactant des associations cherchant souvent des bénévoles comme la Croix Rouge, les Restos du Cœur, des homes, etc.

Attention, pour être volontaire, il faut répondre à certaines conditions, toutes les infos sur

<http://wikiwiph.aviq.be/Pages/Volontariat.aspx>

## ACCESSIBILITÉ

Tu souhaites partir en vacances mais tu cherches des endroits adaptés à ton handicap ? Il existe deux services qui t'aident à les trouver :

Access-i : [www.access-i.be](http://www.access-i.be)

Asbl Autonomia : <http://wal.autonomia.org>



Si tu souhaites plus d'information sur des activités spécialisée aux personnes handicapées, n'hésites pas à contacter l'AVIQ – [www.aviq.be](http://www.aviq.be)