

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue du Douaire, 40
6150 Anderlues



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

HAINAUT ORIENTAL

3^e TRIMESTRE

DOSSIER

ELECTIONS DU 13 OCTOBRE: NOS PRIORITÉS



Nouveau
numéro unique
081/237.237

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo

www.alteoasbl.be

EDITO

MESSAGE À NOS NOUVEAUX, TOUS NOS NOUVEAUX ÉLUS...

Il était une fois, à l'entrée des artistes
Un petit garçon blond, en voiturette électrique
Il attendait de moi, une phrase magique,
Je lui dis simplement, si j'étais président...

Si j'étais président, de notre gouvernement,
Tous les voiturets circuleraient plus librement,
J'améliorerais le droit pour tous au logement
De mon gouvernement, si j'étais président.

Toinette à la culture, me semble une évidence,
Gérard H à la police et Danielle aux finances
Rogère à la justice, Gaetano à la danse
Est-ce que tu serais content, si j'étais
président ?

Anny serait ministre de l'Écologie
Jean-Pierre aux commandes et Gérard D
à l'industrie
Les problèmes de transport seraient une
plaisanterie,
Plus de mobilité, si j'étais président !

Plus de logements sociaux, accessibles à tous
Ce serait plus utile, surtout pour notre bourse
Un travail adapté pour tout type de frimousse
Tout le monde équivalent, si j'étais président.

L'accès à la culture, ne serait pas utopique
Le JT sous-titré, ALTEO revendique
Rejoins notre groupe, il est très dynamique
Rejoins notre mouvement, viens voir le
président.

Parcourir 200 mètres, c'est pas si difficile
Mais dans une voiturette, ce n'est pas si facile
Les parkings adaptés c'est pas pour les deux
pieds
Mais c'est tellement plus gai, de respecter la
société.

*Gabriel Charles,
président de la régionale du Hainaut Oriental
Inspiré par « Si j'étais Président »
de Gérard Lenorman*

SOMMAIRE



3 ZOOM

- Les groupes locaux à l'honneur

5 SOUS LES PROJECTEURS

- A la découverte de la Vendée avec le groupe Invalides

7 ACTUS RÉGIONALES

- Repas de la Thudinie
- Nouveau: « Mieux vivre ensemble »: groupe de discussion et de formation
- Conférence: Maladie, Handicap, Invalidité chez les personnes LGBTQIA+

NATIONAL

2 MOUVEMENT

- Un numéro unique pour contacter Altéo
- Campagne de communication 2024: le maintien à domicile a un coût

4 DOSSIER

- Elections communales: Et si chaque commune adoptait un plan handicap ?

8 INSPIRATION

- « Un p'tit truc en plus »: Un hommage à la différence

◆ **Edition et diffusion**
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T: 02 246 42 26
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

◆ **Editeur responsable**
Elsa Nepotschelowitsch

◆ **Coordination**
Nancy De Fauw (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ **Collaboration**
Gabriel Charles
Nancy De Fauw
Gérard Henriët
Thérèse Nobili
Ingrid Versavel
National:
Emilie De Smet
Jason Evraere
Fanny Mathieu
Hélène Carpiaux


◆ **Mise en page**
Émerance Cauchie

◆ **Crédit photo cover**
AdobeStock

Imprimé sur papier recyclé.

Altéo

Mouvement social
de personnes malades,
valides et handicapées

Suivez-nous sur  www.alteoasbl.be

NOS GROUPES LOCAUX À L'HONNEUR

Savez-vous que les sections locales sont les pionnières de notre ASBL ?

En effet, quand la Mutualité chrétienne décide en 1961 de créer un mouvement de personnes malades et handicapées, elle commence par mettre sur pied des lieux de rencontres. Grâce au travail acharné des assistantes sociales de l'époque qui réussissent à convaincre des personnes en situation de handicap de sortir de chez elle, de briser leur solitude et leur isolement social, ces lieux de rencontre deviendront les sections locales que l'on connaît encore aujourd'hui. Au fil des années, elles se structureront, formeront des comités, éliront des président·es, secrétaires et trésorier·es qui prendront en charge

l'organisation des activités et des actions locales citoyennes.

Aujourd'hui, notre régionale en compte encore sept réparties sur tout le territoire: Aiseau, Fontaine-l'Evêque, Gilly (Les Viviers), Châtelet (Les Bernardins), Soignies (La Passerelle), le Centre et la Thudinie.

Chacune d'entre elles organise toutes sortes d'activités (dîners, goûters, ateliers créatifs, excursions, conférences...) et continuent ainsi à briser l'isolement de leurs membres et à susciter des rencontres.

Découvrez leur programme complet dans notre agenda en page 11.

→ **La section locale d'Aiseau** organise des dîners, des goûters des excursions, des jeux, distribue des pralines aux anniversaires, des œufs à Pâques et un cougnou à Noël.

Voici le programme jusqu'en décembre 2024 :

- Le 28 et 29/09/2024 : participation au **Salon du Bien-Etre, du Sport et de de la Santé** au Hall SambrExpo derrière l'administration communale de Roselies.
- Le 20/10/2024 : **dîner d'Halloween** dès 12h au Grand Cercle à Pont-de-Loup
- Le 24/11/2024 : **goûter de St-Nicolas** à 16h avec la présence du Grand Saint au Grand Cercle à Pont-de-Loup
- **Excursion** en septembre
- **Après-midis jeux** (jeux de société ou cartes) à partir du 28/08/2024 de 14h à 16h à SambrExpo

Contact : Thérèse Nobili: 0471/35.24.23 ou nobilitreize@gmail.com

→ **La section locale « Les Bernardins »** regroupe trois anciennes sections (Fleurus, Ransart et Jumet) et rassemble une trentaine de membres. Elle réalise ses activités principales à l'AVJ de Pont-de-Loup à la rue Chaudron, car elle a la chance de disposer d'un local accessible aux PMR. Comme activités, elle organise un atelier d'art floral, un atelier créatif et un atelier pâtisserie. Actuellement, elle collabore avec la section Les Viviers pour organiser un dîner avant la fin de cette année.

Contact : Gérard Henriet: 0496/85.37.09 ou gerard.alteo@gmail.com

→ **La section locale de Fontaine-l'Evêque** rassemble une cinquantaine de membres et proposent de manière régulière un atelier d'art floral, des après-midis jeux mais aussi des dîners festifs.

Contact : Anny Van Calenberg: 0477/48.04.11 ou anny.van6140@gmail.com

- **La section locale « Les Viviers »**, basée à Gilly, propose deux activités originales :
- **Un café Littérature & Jeux** qui offre la possibilité de rencontrer un écrivain belge dont le livre a été présenté voire primé à la Foire du livre de Bruxelles.
Prochaine rencontre : 17/09 : Histoire de la BD avec Sergio Salma, auteur de la BD « Pays Noir ».
 - **Un atelier peinture « à la manière de... »** : l'idée ici est de faire connaissance avec un artiste et peindre à sa manière... Avantage : aucune compétence en peinture n'est requise pour y participer. Prochaines rencontres :
 - Le 14 octobre avec un atelier consacré **aux effets d'optique des couleurs à la manière de Josef Albers**
 - Le 18 novembre avec un atelier découverte des **mandalas**
- Contact :** Monique Gérard : 0471/92.24.23 ou monique.gerard50@yahoo.fr

- **La section locale de Soignies baptisée « La Passerelle »** composée d'une vingtaine de membres s'est recréée il y a un an avec l'idée de s'attaquer aux difficultés d'accessibilité rencontrées par les PMR dans la commune. C'est ainsi qu'elle a d'abord identifié via des photos les endroits problématiques pour constituer une cartographie de l'accessibilité. Ensuite, à travers des ateliers réguliers, elle a commencé à fabriquer une rampe d'accès avec des LEGO, rampe qu'elle proposera aux endroits inaccessibles... Un travail nécessaire et salutaire. Parallèlement à cette action citoyenne, la section propose deux ateliers :
- Un **atelier des mots** pour créer des textes, des poèmes, des chansons...
 - Un **café philo** pour discuter et échanger sur des thèmes d'actualité choisis par les participants
- Contact :** Marie-Claire Hannecart : 0474/37.11.54 ou marieclaire.hannecart@gmail.com

- **La section locale du Centre** regroupe une vingtaine de membres et est à l'origine de l'atelier culinaire d'Anderlues et du 1^{er} repas à l'aveugle de la région. Fort du succès rencontré l'année passée, elle a décidé de renouveler l'expérience le 31 octobre prochain pour la fête d'Halloween. Et le 12 décembre, elle lance son premier goûter dansant à Anderlues. Bloquez déjà la date !
- Contact :** Gérard Dejeneffe : 0495/61.62.22 ou gerarddejeneffe@hotmail.com

- **La section locale de la Thudinie**, composée d'une vingtaine de membres, propose des voyages : le dernier en date emmenait ses participants à la découverte des marchés de Noël d'Alsace ; elle est également à l'origine de l'atelier culinaire de Strée et organise son prochain repas régional le 5 octobre prochain à Anderlues.
- Contact :** Rogère Demany : 0475/33.90.79 ou rogere.demany@gmail.com

Appel aux bonnes volontés : les sections ont besoin de votre aide

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour nous aider à préparer et ranger une salle pour nos activités. Nos comités vieillissants ont besoin d'un coup de main pour organiser et mettre en place les tables, chaises, décorations... nécessaires au bon déroulement des activités.

Si vous avez un peu de temps à nous consacrer, nous serions heureux de vous accueillir parmi nous. Votre aide précieuse contribuera certainement à la réussite de nos événements et à la satisfaction de nos membres.

Intéressé-e ? N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations ou pour vous inscrire comme bénévole. Merci d'avance pour votre générosité et votre soutien.

Gérard HENRIET : 0496/85.37.09 ou gerard.alteo@gmail.com

A LA DÉCOUVERTE DE LA VENDÉE AVEC LE GROUPE INVALIDES

Depuis sa création, le groupe Invalides organise de nombreuses activités de loisirs et de rencontres ainsi qu'un séjour de vacances à l'étranger. Cette année, et pour la deuxième fois, ce voyage s'est déroulé du 26 mai au 2 juin en Vendée, une région de France riche en histoire et en gastronomie. A découvrir!



«Ce séjour fût un succès. L'équipe d'animateurs, par son dynamisme et sa bonne humeur, a relevé le défi en proposant des activités pour se détendre, s'évader de notre quotidien...»

Nous avons reçu un accueil personnalisé et bienveillant de la part du personnel de l'hôtel «Le Rabelais». Les chambres étaient méticuleusement aménagées pour répondre aux besoins des personnes. Chaque repas était un éveil pour nos papilles.

Ensuite, nos excursions étaient une réelle découverte du patrimoine vendéen.

A Vouant, où la fée Mélusine veille depuis des siècles sur le village typique bordant la forêt de Mervent-Vouant, nous avons eu la chance de nous désaltérer tous ensemble dans un bistrot très sympathique.

Aux Sables d'Olonne, c'est la découverte des Marais Salants et du métier de saunier qui a retenu toute notre attention. Nous avons pris le bateau, sur la rivière salée, pour voyager au fil de l'eau et y découvrir sa faune et sa flore.

A Rochefort, nous avons visité la Corderie, déjeuné avec «les demoiselles de Rochefort», pris un petit train pour visiter la ville et découvrir son histoire et son patrimoine, notamment le pont transbordeur, ouvrage unique en France.

Un guide passionné d'histoire nous a présenté l'Abbaye de Maillezais, située au cœur du Parc Naturel Régional du Marais Poitevin, ensuite direction l'Embarcadère, pour une balade en barque sous les vieux saules pleureurs.

Le dernier jour, nous sommes allés à Niort pour profiter du marché couvert et prendre un dernier verre en terrasse.

Tous ces moments passés ensemble ont créé de très beaux souvenirs, des moments très émouvants, des fous rires, des liens forts et une entraide spontanée.

Alors pourquoi ne pas recommencer une autre aventure?

Merci à tous les vacanciers ainsi qu'à nos charmantes volontaires: Fabienne, Brigitte et Annie»

Ingrid Versavel

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE GROUPE INVALIDES ?

Créé en 2004 à l'initiative de quelques membres de la Mutualité chrétienne ayant le statut d'Invalide (plus d'un an d'incapacité de travail), le groupe va très vite définir ses missions et se centrer sur trois objectifs: défendre le statut d'invalide, informer sur l'invalidité et recréer du lien social pour l'invalide. C'est d'ailleurs pour atteindre cet objectif que sont organisées les premières activités: balades, ateliers cuisine, scrapbooking, art floral, souper campagnard, séjour de vacances, fabrication et vente de cougnous...



En 2005, viennent s'ajouter des rencontres informatives sur l'invalidité (rôle du médecin conseil, de la « Vierge Noire ») et sur les démarches à faire quand on « tombe en invalidité » (comment obtenir une carte invalide...). La prochaine séance d'infos pour les nouveaux invalides aura d'ailleurs lieu le 17 septembre prochain.

Au fil des années, le groupe va se renforcer (jusqu'à 150 membres ont fréquenté les activités pour 69 aujourd'hui), progressivement



se structurer (création d'un comité, réunion mensuelle...) et participer à différentes commissions de travail thématiques:

- Maladies chroniques
- Séances d'information « L'invalidité dans toute sa complexité »
- Communication et accessibilité
- Commission volontariat
- Commission accompagnement et transport
- Commission éthique nationale
- Groupe de travail de la MC: « Couverture des soins de santé mentale »
- Commission politique
- Enquête sur la situation financière des invalides
- Groupe d'amélioration du trajet en invalidité

Il mènera également plusieurs campagnes dont une sur les **revenus des Invalides** qui a retenu toute l'attention des politiques et a permis de satisfaire trois revendications essentielles: l'augmentation des indemnités d'invalidité, la création d'un pécule de vacances pour les invalides et l'obtention d'allocations familiales mensuelles majorées.

Fort de ses succès, le groupe Invalides doit poursuivre tout le travail accompli jusqu'à présent, il est donc à la recherche de ses successeurs.

Si vous êtes intéressé-e, parlez-en autour de vous et n'hésitez pas à nous rejoindre.

Prenez contact avec

- Malory au 0478/90.47.68
ou malory.heyndrickx@alteoasbl.be
- ou Gabriel au 0477/64.88.15
ou gabriel.charles@outlook.com

Gabriel Charles

LA SECTION **LOCALE** **DE LA THUDINIE** VOUS INVITE À SON REPAS :

RÉSERVEZ-VITE
VOTRE PLACE AUPRÈS
DE ROGÈRE

Repas de la Thudinie
Samedi 5 octobre
de 11h30 à 17h
A la MC - rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

Menu :

- Pisang orange sans alcool
- Pêches au thon
- Dos de cabillaud, sauce crème d'ail ou curry ou beurre blanc, pommes de terre
- Mousse au chocolat

Boissons : vins - softs - café/thé
PAF : 40€/personne (boissons comprises)

A ne pas rater :
Tombola
Beaux lots à gagner

Réservation :
Obligatoire pour le **21 septembre** au plus tard auprès de Rogère Demany au 0475/33.90.79 ou rogere.demany@gmail.com

ATTENTION : l'inscription ne sera effective qu'après paiement du montant dû sur le **NOUVEAU** **COMPTE BE76 0689 5276 0295** avec en communication : «Repas Thudinie + nom/prénom de chaque participant».

NOUVEAU A ANDERLUES: « MIEUX VIVRE ENSEMBLE »: GROUPE DE DISCUSSION ET DE FORMATION



Fort de notre précédente collaboration avec le CEFOC (Centre de Formation Cardijn), nous lançons un nouveau groupe de discussion, d'échange et de formation sur le thème du « **MIEUX VIVRE ENSEMBLE** ».

UNE MÉTHODE ORIGINALE...

- partir de la vie, des expériences du quotidien (au travail, en famille, dans nos lieux d'engagement...) pour prendre distance et analyser
- prendre appui sur ce que savent déjà les participant.e-s, par leurs expériences de vie, leurs parcours
- travailler en groupe, confronter des opinions différentes dans le respect de chacune
- faire appel à des savoirs théoriques (psychologie, sociologie, philosophie, histoire...) pour élargir les points de vue et se libérer des idées toutes faites

... POUR S'INTERROGER SUR SOI, SUR LES RELATIONS HUMAINES, SUR LA SOCIÉTÉ

En famille, dans notre quartier, dans nos lieux d'engagement ou encore au travail: comment

s'accorder entre personnes avec des moteurs, des valeurs, des convictions différentes? Comment analyser et faire face à des situations de conflit, de domination, d'écrasement?

Cette formation sera l'occasion de mieux comprendre le fonctionnement des groupes humains et de la société. Une méthodologie et divers outils d'analyse seront utilisés afin de permettre aux participant.es de mieux se situer face à des conflits, de chercher une autre façon de vivre ensemble dans un souci de justice, de démocratie et de solidarité.

DATES ET LIEU:

10 séances de septembre 2024 à mai 2025 à raison d'une fois toutes les trois semaines.

1^{ère} séance: mardi 24 septembre de 13h15 à 16h à la Mutualité chrétienne - rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

PAF: 6 €/séance en fonction de vos possibilités

Inscription obligatoire auprès de Martine:

0477/876.360 ou

martine.durieux@alteoasbl.be

CONFÉRENCE: MALADIE, HANDICAP, INVALIDITÉ CHEZ LES PERSONNES LGBTQIA+

Cette conférence, proposée par le groupe Invalides, abordera les questions suivantes:

- Quel est l'impact du handicap et/ou de la maladie quand on est une personne LGBTQIA+?
- Vit-on davantage de discriminations notamment en matière d'accès à la santé, à l'emploi, aux loisirs, au sport...?
- Y a-t-il des moyens disponibles (financiers, psychologiques...) pour aider ce public à vivre en toute autonomie, notamment en institutions?

CONFÉRENCE MALADIE, HANDICAP, INVALIDITÉ CHEZ LES PERSONNES LGBTQIA+

(personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, queers, intersexuées, asexuelles, aromantiques et autres minorités sexuelles et de genres)

Par l'asbl **TELS QUELS**

Le but de TELS QUELS est la défense et la protection des droits et libertés des personnes LGBTQIA+, ainsi que l'information autour des thématiques des orientations sexuelles, des identités et/ou expressions de genres et des variations des caractéristiques sexuelles.

VE 23/10

14:00 - 16:00

**A LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE
RUE DU DOUAIRE 40
6150 ANDERLUES**

PAF: 5€

INFOS ET RÉSERVATION:
0477/64 65 15
GABRIEL.CHARLES@OUTLOOK.COM



NOS ACTIVITÉS EN IMAGES



FORMATION : IMMERSION DANS LE MONDE DE LA SURDITÉ

ATELIER BD À CHARLEROI



ATELIER D'ÉCRITURE À CHARLEROI



ATELIER CUISINE À ANDERLUES ET STRÉE



BOCCIA



LES BALADES D'ALTÉO

Altéo Hainaut Oriental

Rue du Douaire 40
6150 Anderlues

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30

@ ho@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	HORAIRE
LOISIRS	Tricot & Co	17/09 - 01/10 - 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12	Relais citoyen - Erquelines	10h - 12h
	Atelier culinaire 1	24/09 - 22/10 - 26/11	Mutualité chrétienne - Anderlues	10h - 17h
	Atelier culinaire 2	03/09 - 15/10 - 10/12	Maisons Communautaire - Strée	10h - 16h
	Atelier BD	16/09 - 30/09 - 14/10 - 28/10 - 25/11 - 09/12 - 23/12	Mutualité chrétienne - Charleroi	9h30 - 12h
	Atelier d'écriture	12/09 - 26/09 - 10/10 - 07/11 - 21/11 - 19/12	Mutualité chrétienne - Charleroi	14h - 16h
	Atelier pastel	17/09 - 01/10 - 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12	CFP Le réseau - Monceau-sur-Sambre	13h45 - 16h
	Café littérature et jeux	17/09	ASBL Faim & Froid - Gilly	14h - 16h30
	Atelier peinture	19/08 - 14/10 - 18/11	ASBL Faim & Froid - Gilly	13h45 - 16h30
	Art floral 1	19/09 - 17/10 - 21/11 - 19/12	AVJ 24h/24 - Pont-de-Loup	10h - 12h ou 14h - 16h
	Art floral 2	Dates à déterminer	Au POINT 9 - Fontaine L'Évêque	9h30 à 11h30
	Atelier pâtisserie	11/09	AVJ 24h/24 - Pont-de-Loup	10h - 16h
	Atelier créatif	Dates à déterminer	AVJ 24h/24 - Pont-de-Loup	14h - 16h
	Atelier des Mots	04/09 - 02/10 - 06/11 - 04/12	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
	Café Philo	25/09 - 30/10 - 27/11	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
Atelier LEGO	Dates à déterminer	Mutualité chrétienne - Soignies	À déterminer	
NOUVEAU Après-midi Jeux	28/08 - 11/09 - 25/09 - 09/10 - 06/11 - 20/11 - 11/12	SambrExpo - Aiseau	14h - 16h	
SPORTS	Boccia	Les mardis hors congés scolaires	Centre sportif - Chimay	16h - 18h
		Les mercredis hors congés scolaires	Hall omnisport des 2 Haines Haine-St-Paul	10h - 12h
		Les jeudis hors congés scolaires	Complexe Sportif - Les Bons Villers	13h30 - 15h30
	Cyclo-danse	Les vendredis hors congés scolaires	Hall Omnisport - Soignies	16h - 18h
		Les jeudis hors congés scolaires	Salle Arthur Haulot - Manage	10h - 12h
Plongée adaptée	Les vendredis hors congés scolaires	Piscine - Braine-le-Comte	20h30 - 21h30	
EXCURSIONS	Musée Hergé	12/09	Louvain-La-Neuve	
	Visite de l'Eglise Saint-Christophe	15/10	Charleroi	
	Marché de Noël	10/12	Lille	
SEJOURS DE VACANCES	Séjour tout public	Du 06 au 13/09	Domaine de Ter Duinen - Nieuport	
	Séjour tout public	Du 14 au 21/10	Normandie - Cabourg	
FORMATIONS	Approche du handicap visuel	07/10	Mutualité chrétienne - Anderlues	12h30 - 16h30
	Formation de base pour les nouveaux volontaires	30/09 - 14/10 - 28/10	Mutualité chrétienne - Anderlues	9h30 - 16h30
	Premiers secours	22/10 - 12/11	Mutualité chrétienne - Anderlues	9h30 - 16h30

Profitez de vos avantages chez Qualias !



- 15% sur le matériel médical-paramédical
- 20% sur les lunettes de vue (40% pour les -18 ans) OU 2^e paire gratuite
- 30% sur le matériel d'incontinence
- 50% sur la location de matériel médical

Voir conditions en magasin. Pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.



Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

www.qualias.be



NOS SERVICES SONT TOUJOURS LÀ POUR VOUS !

- Soins infirmiers
- Travaux ménagers
- Présence, soutien moral & éducatif
- Accompagnement pour les déplacements
- Aide administrative, à l'hygiène & à la mobilité
- Réalisation des courses et préparation des repas



www.aideetsoinsadomicile.be

Psychologie : 360 € par an

La MC vous rembourse :

- jusqu'à 20 € par séance et 360 € par an
- pour chaque affilié MC
- pour tout suivi : individuel, familial, de couple...

mc.be/psy

Demandez le remboursement dans l'app Ma MC !

MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel. Photo : © AdobeStock