180€/an
sur vos consultations psychologiques

MUTUALITE CHRETIENNE

Confiez-vous à la bonne personne

Infos : mc.be/psy

Ed.resp.: Jean Nemesse. Chée de Haecht 579, BP 40, 1031 Bruxelles. Mars 2017.

N°02
JUIN 2017

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921583

NAMUR

2E TRIMESTRE 2017

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
rue des Tanneries 55
5000 Namur

Altéo
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

Sous les projecteurs
Morgane P03

Zoom
- La Rencontre
- Lien social. Mot de l'Aumônier P04

Ça s'est passé
- BEPS
- Namur Nord P06

E.R. Julien Bunckens - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page : Isabelle Marchal - www.byim.be // Photo couverture : Monique Collard.

EDITO

QUEL ÉTÉ VOULONS-NOUS ?

Est-il besoin de *«partir»* en vacances pour se détendre, se distraire, être créatif, prendre du *«bon temps»* ? N'est-ce pas toutefois un état d'esprit auquel on peut se conditionner pour se sentir *«en vacances»*, aller prendre l'air, se faire des amis, (re)découvrir son environnement, oublier les petits travaux domestiques et les rangements …

Si Altéo Namur propose cette année des séjours de vacances à l'étranger (Piriac et Neuerburg) et en Belgique (Nieuport-Ter Duinen en juillet et Spa-Nivezé à trois reprises), nous ne voulons pas pour autant oublier ceux qui restent dans notre région. Les rencontres de certains groupes se poursuivent durant les mois d'été, le stage artistique fait appel à votre créativité, les balades natures et *«Découverte du milieu»* vous entrainent vers de proches horizons. En outre, nous vous proposons dans ce magazine des fiches créatives, cuisine et informatique, pour un éveil à de nouvelles expériences.

Et si cet été on se mettait dans la tête de simplement profiter de ce qui se présente à nous, avec confiance, pour s'évader un peu du quotidien … Faites appel à Altéo pour trouver un volontaire qui assurera votre transport vers un lieu sympa ou participez à l'une ou l'autre de nos activités. Vous ne risquerez pas grand-chose et peut-être aurez-vous plus de plaisir que vous ne l'imaginez !

Dominique Finken.

SOMMAIRE

03 SOUS LES PROJECTEURS
- Morgane

04 ZOOM
- La Rencontre
- Lien social. Mot de l'Aumônier

06 ÇA S'EST PASSÉ
- BEPS
- Namur Nord

08 EN IMAGES
Carnaval

09 DOSSIER
- Petit Devoir sur l'Economie

10 ACTU DE LA RÉGIONALE
- Les activités Altéo Namur
- Atelier cuisine, artistique, informatique

15 AGENDA
- Les centres de rencontre et d'expression Altéo Namur

Edition et diffusion Altéo Régionale de Namur
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur
081/24 48 17
alteo.namur@mc.be
www.alteoasbl.be

- **Service Transport Altéo pour la Province**
081/24 48 78
Permanence téléphonique
Du lundi au vendredi de 9h à 12h

- **Service Vacances Altéo pour la Province**
081/24.48.97
- **Revue réalisée avec le soutien de :**
- La Mutualité Chrétienne
- La Fédération Wallonie-Bruxelles
- **Coordination**
Christine Wathelet
- **Impression**
Imprimerie Parmentier
- **Editeur responsable**
Dominique Finken
Rue des Tanneries, 55 – 5000 Namur

- **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.byim.be
- **Crédit photos**
Archives Altéo

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Ch^sée de Haecht 579 bte 40
1031 Bruxelles
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur
www.alteoasbl.be/regionales
Suivez nous sur

SOUS LES PROJECTEURS

Moi, Morgane, Alsacienne

Pour faire suite à l'article sur les stagiaires de l'AltéoMag numéro 1 (page 3), j'ai choisi, moi aussi, de vous proposer une présentation personnelle.

Je m'appelle Morgane, j'ai 22 ans et je suis originaire d'Alsace (Strasbourg plus précisément), région culturelle et historique de France.

Je vis en Belgique depuis maintenant trois années. Je suis venue à Namur afin d'obtenir mon diplôme d'assistante sociale pour lequel je suis en troisième année de bachelier. A cette fin, j'effectue mon stage au sein de l'ASBL Altéo à Namur.

POURQUOI ALTÉO ?

J'ai eu la chance de découvrir cette ASBL dans le cadre d'un cours lors de ma première année d'étude. Annick Collin, membre active au sein d'Altéo, a informé un sous-groupe de notre classe sur la sclérose en plaques, et le groupe *«Regard Différent»* a organisé une sensibilisation au handicap. C'est ainsi que j'ai pu rencontrer aussi Samuël, Eddy, Serge, Julie et Catherine.

Au cours de ma deuxième année, j'ai pu garder un lien avec l'Association car plusieurs résidents de mon lieu de stage participaient aux activités.

Aujourd'hui, je suis heureuse d'effectuer mon stage de dernière année à Altéo. La diversité des thématiques de travail et des projets m'oblige à une organisation rigoureuse. Le public très divers (personnes malades, handicapées mentales et physiques, valides, jeunes et âgées) m'assure une expérience riche de rencontres et demande une écoute active pour pouvoir répondre aux besoins des uns et des autres.

Morgane.

STRASBOURG, MA VILLE NATALE

Capitale de la région historique et culturelle d'Alsace, Strasbourg est aussi considérée comme symbole de l'unité européenne. On y trouve le Conseil de l'Europe dont dépendent la Cour européenne des droits de l'homme, la Pharmacopée européenne et le Parlement européen.

Nombre d'habitants : 276.170 habitants répartis sur 78,26 km² (région à faible densité de population)

Outre ses ruelles romantiques et ses maisons à colombage, Strasbourg abrite l'une des plus belles cathédrales de France. De plus, la visite de *«la petite France»* en bateau mouche laisse un goût de *«j'y reviendrai»*. ■

ZOOM

La Rencontre

Il est là, devant moi
Dans sa chaise, il est assis
J'aimerais lui parler
Et pouvoir discuter

Discuter de sa vie
Lui qui est gai et qui sourit
Comprendre sa lucidité
Qui jamais ne disparaît

Quand rien ne réussit
Handicapée de la vie
Parfois je le suis
Mais voilà, c'est lui qui est assis

Je me lève et m'accroupis
A sa hauteur à présent je suis
Humblement je l'interpelle
Simplement pour des nouvelles

Faisant écho de ses amis
Il m'honore de son récit
Patiemment il me décrit
Le déroulement de sa vie

Moi qui le croyais sans espoir
Moi qui voyais sa vie en noir
Il me redonne confiance
Il éclaire mon ignorance

Leçon de vie, liberté ravie
Une question vient à l'esprit
Qui est donc prisonnier ?
De lui à moi je ne sais

Je perçois dans son langage
Qu'il faut aussi garder la foi
Pour surmonter tous les orages
Sans laisser place au désarroi

Redécouvrir son corps
Après bien des efforts
Accepter la différence
Et bannir l'indifférence

Sens oubliés, développés
Pour une plus grande liberté
Il faut lutter jour après jour
Etre faible et fort, tour à tour

Lui tendant la main, je lui dis,
Grand Homme je te remercie
L'importance que tu donnes à la vie
Rend importante ma propre vie !

Trouvé sur Internet,
auteur inconnu.

L'atelier artistique en deuil

C'est avec tristesse que l'atelier artistique vous annonce le décès de Pierre ROGGEMANS. Celui-ci a connu Altéo par les Solidarités Locales. Alors qu'il était transporté par ce service, le chauffeur bénévole a découvert ses talents d'artiste et lui a proposé de partager son savoir faire à l'atelier artistique. Pierre a retrouvé dans cette collaboration un espoir de se rendre utile, des amitiés et l'envie de dessiner. Il s'est ensuite investi dans la section locale d'Andenne et au Comité Régional. Son passage à Altéo a été de courte durée, mais il est parti avec des étoiles dans les yeux. Ses enfants nous remercient d'avoir ranimé en lui un peu d'espoir avant d'être rattrapé par la maladie.

Dominique.

ZOOM

Altéo, un lien social

L'isolement et la solitude sont des situations que beaucoup trop de personnes vivent aujourd'hui. Pour certaines même, rien ne fait plus mal que de se sentir seules. Alors que la vie tourne, elles se sentent rejetées, oubliées, invisibles, voire même inexistantes. Si vous vous sentez concerné, Altéo est une façon de briser cette solitude et de rencontrer des gens.

S'investir dans Altéo permet d'aider les autres et de se sentir utile, mais cela permet aussi de rester en activité et de rencontrer de nombreuses personnes. Vous y croiserez des gens motivés, passionnés et qui vous communiqueront cette passion. Les échanges n'en seront que plus intéressants et plus riches d'émotions.

QU'APPORTE ALTÉO À NOS MEMBRES ?

- Des sorties de chez soi et des rencontres
- Un attachement au mouvement
- Une stabilité
- Une «nouvelle famille»

ILS NE SORTAIENT PAS DE CHEZ EUX …

Michel a 73 ans et a travaillé toute sa vie à la Poste à Bruxelles. Il habite à Arsimont avec son frère Jacques, handicapé, dans la maison de leurs parents décédés. Ils sortent très peu de chez eux. Ils ont une aide familiale pour les aider. Une infirmière vient tous les jours les assister pour leurs soins. Michel et Jacques sont membres depuis 2004 et font partie de la section locale de Sambreville. Ils participent à toutes les réunions et Michel est membre actif au sein du comité local. Ils n'osaient pas partir en séjour de vacances. En apprenant la possibilité de disposer d'une voiturette en voyage, ils ont fait le pas. Un premier minitrip à Luxembourg suivi ensuite de périples dans le Yorkshire, le Kent, le Mont Saint-Michel, les châteaux de la Loire, cinq séjours Nouvel-An à Spa Nivezé … Chaque séjour leur a laissé de magnifiques souvenirs.

Nicole Spourquet.

Mot de l'Aumônier

«Lorsqu'on est agacé ou contrarié ou vexé, on rumine. On rumine des déceptions. Mais on ne rumine pas ses petits bonheurs. Comment s'étonner ensuite de se sentir abattu si on ne leur fait pas un peu de place dans notre vie, dans notre conscience ? Alors, il devient clair que le sentiment d'avoir une vie heureuse est lié à une répétition de petits moments de bonheur plutôt qu'à de forts moments de joie. C'est l'ensemble de ces instants de bonheur qui compose la trame de ton bonheur: que ce soit une rencontre avec un proche, une lecture stimulante, une musique agréable, une promenade dans un bel endroit. Si on prend le temps de savourer tous ces instants, la vie en sera transformée, transfigurée. Il ne s'agit pas de gommer le malheur ou de vouloir s'en protéger mais bien de conserver la capacité de sourire, d'appeler le meilleur de soi-même et de participer à le révéler à chacun.»

Jean Marchand.

ÇA S'EST PASSÉ

Le Brevet Européen de Premiers Secours : BEPS

Lors d'une réunion des Solidarités Locales (volontaires transports), nous avons parlé des accidents qui pouvaient survenir aux personnes transportées par nos soins. Catherine Rase a alors proposé aux personnes intéressées de passer le *«BEPS»* c'est-à-dire le Brevet Européen de Premiers Secours dispensé par la Croix Rouge.

C'est une formation de 15 heures de cours pratiques et théoriques à raison de 3 jours pour apprendre les gestes indispensables pour intervenir en cas d'accident ou de malaise en rue ou au domicile.

Je me suis inscrite ainsi que 11 autres personnes venant d'horizons différents.

Nous avons fait la connaissance de notre formatrice, une petite jeune dame pleine de vie et d'humour, ce qui a rendu les cours très agréables et la bonne humeur s'est tout de suite installée dans l'équipe tout en restant attentif aux explications données.

Nous avons appris le rôle de sauveteur que nous pouvions avoir en attendant l'arrivée des secours professionnels (112). Nous avons analysé différentes situations: chutes diverses avec traumatisme, intoxications diverses, brûlures, plaies, hémorragie, obstruction des voies respiratoires, arrêts cardiaques, inconsciences avec ou sans respiration … Chaque thème était proposé avec une mise en situation plus vraie que nature avec maquillage à l'appui (voir les photos) et un résumé vidéo des gestes à effectuer. Nous avons aussi appris la *«PLS»*, c'est-à-dire la position latérale de sécurité, la réanimation artificielle ainsi que la manipulation du défibrillateur externe automatisé (DEA). Cet appareil qui au départ pouvait faire peur est d'une grande simplicité à manipuler.

Les conclusions de ces cours sont: mieux vaut agir que ne rien faire, examiner la victime, voir si elle est consciente, si elle respire, la mettre ainsi que nous en sécurité et appeler le 112.

Tous nous étions contents d'avoir participé à ce cours et remercions Altéo et la Mutualité Chrétienne de l'avoir organisé.

Liliane Jacques. ■

ÇA S'EST PASSÉ

Une après-midi à la Section locale de Namur Nord

Ce mercredi-là, nous continuons notre voyage annuel dans le très riche folklore namurois. Après les Molons, les Echasseurs, les Masuis et Côtelis jambois, je présente un groupe que peu de personnes connaissent: les Alfers.

Ce sympathique groupe est composé d'une douzaine d'hommes et de femmes en costume du XVII siècle. Au son d'airs traditionnels joués par 3 tambours et 2 fifres, ils exécutent le jeu du drapeau. Chaque drapeau est différent et après plusieurs figures autour de leur corps, ils les lancent en l'air et l'un vers l'autre avec beaucoup de dextérité.

Baudouin, l'un d'entre eux est venu en costume nous conter l'histoire de ce groupe créé pour la joyeuse entrée du roi Baudoin en 1951. Le mot Alfer proviendrait de l'espagnol *«alferez»* qui représente le grade du porte enseigne des armées. Il s'agirait donc de souvenirs de soldats de la région embauchés dans différents régiments. A Namur, au XVII siècle, chaque compagnie de la milice urbaine avait son Alfer.

Le jeu du drapeau est un exercice splendide et donne des représentations lors des différentes fêtes folkloriques namuroises, aux Européades ainsi que lors de fêtes médiévales. Grâce à Catherine Goffinet, nous avons pu voir deux petits films montrant le jeu du drapeau, une représentation à l'intérieur étant totalement impossible vu la grandeur des hampes des drapeaux.

Je crois que tout le monde était très attentif et intéressé et Baudouin a pu répondre à de très nombreuses questions. L'après-midi s'est terminée autour d'un café agrémenté par les délicieux cakes aux pommes de Micheline.

Liliane Jacques. ■

ÇA S'EST PASSÉ

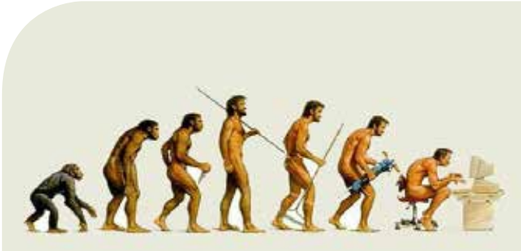
Ambiance carnaval

DOSSIER

Petit devoir sur l'économie

La société actuelle et les médias parlent beaucoup d'économie. La construction de l'Europe est principalement économique, la rivalité entre les continents et les migrations sont aussi souvent causées par des tensions économiques. C'est pourquoi nous avons demandé à Kathleen, économiste de profession et membre de notre Comité de rédaction, de nous donner quelques notions élémentaires d'économie.

Il y a bien longtemps, dans tous les coins du monde, vivaient des hommes en petits clans. Un chef (l'homme le plus fort, intelligent et sage) réunissait les chasseurs autour d'un feu et proposait les tâches de chacun. Chaque membre, hommes, femmes et enfants devait être nourri, vêtu, protégé et soigné.



Les hommes partaient chasser, les femmes cueillaient légumes, fruits et herbes. Avec les enfants, elles préparaient de bons repas. On a ici l'ébauche de ce que nous appelons *«l'économie»*.

Les choses ont-t-elles vraiment changé ?

Actuellement, nous sommes très nombreux et les clans sont devenus des pays de toutes dimensions. Il y a toujours des chefs pour organiser la récolte et la distribution de tout ce qui est nécessaire au bien être de chacun.

NOUS ALLONS CONFECTIONNER UN IMMENSE GÂTEAU DONT VOICI LES INGRÉDIENTS :

- le PIB (le produit intérieur brut) comprend toutes les richesses produites *«dans»* le pays
- le PNB (le produit national brut) ajoute tout ce qui tombe dans l'escarcelle grâce au revenu des sociétés étrangères implantées chez nous.

Les richesses engrangées à l'intérieur sont les revenus du travail sous toutes ses formes: industrie, agriculture, artisanat et tout ce qui est produit par les entreprises comme la construction, la restauration …

Au début, il n'y avait pas de billets. On échangeait un morceau de cuisse de bison ou autre contre des haches ou des peaux pour faire des vêtements, des couteaux et aiguilles pour coudre. Puis nous avons eu un troc plus ou moins honnête, suivant chaque homme ou groupe. Les hommes ont mis en route des mesures d'échanges (pieds, coudées, livres …)

L'argent est devenu ensuite la commune mesure pour chacun.

A ce moment les banques ont été créées, pour protéger le surplus engrangé. Là il advient une nouvelle source de revenu qui tombe dans notre PIB. L'homme produit, chasse, pêche plus qu'il ne consomme et crée la première forme de commerce.

Donc, nous avons confectionné cet énorme gâteau. Les chefs vont se réunir pour partager ce gâteau. Il y a beaucoup de choses à financer et le partage du gâteau va être de droite ou de gauche, de court terme ou de long terme. Il faut prévoir des moyens pour l'entretien des routes, pour la création de centres de santé, la construction d'écoles, des provisions pour des pensions et évidemment des centres de loisirs et sans oublier de rémunérer toutes ces personnes qui entourent notre bien-être.

Descendons du piédestal: PIB et PNB: chaque personne doit contribuer à l'effort et donner une quote-part de l'argent produit pour remplir les caisses dites de l'Etat. Nous sommes tous *«petit chef»* chez nous et demandons à des plus grands chefs de bien gérer le pot commun pour les besoins de tous. Nous sommes tous *«citoyens»* de notre pays !

Kathleen Henry. ■

ACTU DE LA RÉGIONALE

Ateliers : Des vacances à domicile pour tout essayer

Pour animer votre été de nouvelles expériences, les ateliers Altéo Namur vous proposent quelques occupations. Les participants aux ateliers ont testé pour vous des activités que vous pouvez reproduire chez vous … et peut-être aurez-vous des suggestions en retour ou l'envie de les rejoindre en septembre, qui sait ?

L'ATELIER CUISINE VOUS SUGGÈRE DES CRÊPES AUX FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS (+/- 8 PERSONNES)

- *150 gr de farine*
- *150 gr de flocons (gruaux) d'avoine*
- *3 œufs*
- *½ litre de lait*
- *8 cuillères à soupe d'eau gazeuse*
- *1 pincée de sel*
- *Beurre*

PRÉPARATION

➔ Dans un récipient mélanger : farine, flocons d'avoine, sel.
➔ Au centre, creuser un puits, y verser les œufs, le lait et l'eau. Bien mélanger.
➔ Ajouter un peu de beurre fondu. Laisser reposer 30 minutes au frais.
➔ Cuire dans une poêle beurrée et garnir de : sucre, confiture ou pommes.

GARNITURE AUX POMMES

Rissoler quelques dés de pomme dans une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrer de sucre, cassonade, …

VARIANTES

Si vous craignez que les crêpes soient trop *«rustiques»*, vous pouvez réduire le gruau d'avoine en poudre (avant de l'incorporer aux autres ingrédients) dans un bol à mixer ou un moulin à café.

De la bière peut remplacer l'eau gazeuse ou une partie du lait dans la recette classique des crêpes … elle allège les crêpes et a des atouts santé.

ATOUTS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

La consommation de gruau d'avoine amoindrirait les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers et d'obésité.

La bière possède un effet vasodilatateur qui nous aide à prévenir les accidents vasculaires - cérébraux (à consommer sans excès pour éviter les méfaits de l'alcool). La bière contient également de la vitamine B12 et de l'acide folique. ■

ACTU DE LA RÉGIONALE

L'ATELIER ARTISTIQUE VOUS SUGGÈRE D'AGRÉMENTER VOTRE PORTRAIT AVEC UN «*SCRAPBOOKINGS SAUVAGE*»

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une photo de vous-même (selfie, portrait-souvenir de vous que vous aimez), un cadre avec support cartonné, quelques magazines, ciseaux et tube de colle.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Imprimez votre photo/ portrait sur un support de qualité, dans un format satisfaisant (soit chez vous à l'aide d'un ordinateur et d'une imprimante, soit dans un centre de reprographie, soit sur commande chez votre photographe ou sur un site photo).

Veillez à l'arrière-fond de la photo : soit il vous correspond, soit vous *«détourez»* la photo (découper autour du portrait pour enlever le fond).

Recherchez dans des revues des images et/ou des mots qui vous touchent, qui vibrent en vous. Découpez ces sujets ou déchirez les contours.

Imaginez votre mise en page avec tous ces éléments (centrez ou non le portrait, placez tout autour les images et les mots).

Prenez un carton (ou cadre photo) en veillant au choix du format, … Composez votre réalisation finale et collez soigneusement tous ces éléments.

Disposez votre composition sous cadre ou agrémentez vous-même les contours du tableau, placez un système d'accrochage et suspendez-le dans votre intérieur.

ATOUTS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Cet exercice vous propose de prendre du temps et du recul sur vous-même, de feuilleter des revues à la recherche de ce que vous aimez comme environnement (avec un regard nouveau), d'améliorer l'estime de vous, d'agrémenter votre intérieur en affichant votre réalisation. ■

L'ATELIER INFORMATIQUE VOUS PROPOSE SES TRUCS ET ASTUCES

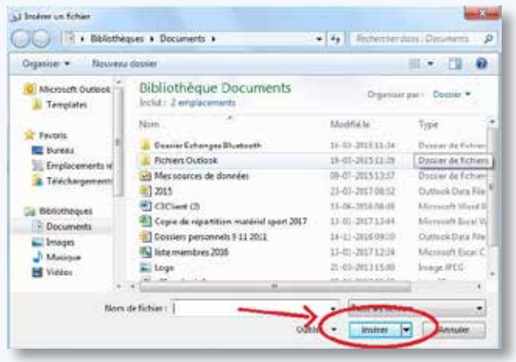
L'atelier informatique se base sur le partage des connaissances entre les participants. Ensuite, nous trouvons intéressant de transmettre ce que nous avons appris. Lors de nos séances, nous avons, notamment, appris à joindre à notre message (mail) un dossier ou une photo. Ci-dessous, nous vous expliquons la procédure. Avant toute chose, vous devez savoir où se trouve la photo ou document dans votre ordinateur ! A vous de jouer…

ÉTAPE 1

Lorsque vous avez terminé de taper votre message, cliquez sur le logo

ÉTAPE 2

Cliquez sur le nom du fichier avec le bouton gauche de votre souris puis sur insérer



ÉTAPE 3

Vous voilà de retour à votre message. Il ne reste plus qu'à l'envoyer. ■

ACTU DE LA RÉGIONALE

Les activités à thèmes

DÉCOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au Nord qu'au Sud du pays.

Cela se fait en transport en commun : train, tram, métro, bus et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seul ou de rencontrer un obstacle à la mobilité. De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou à d'autres déficiences mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle. Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est sensible à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées, expositions en hiver et dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et les modalités de transport.

VOICI LE PROGRAMME DES PROCHAINS MOIS

- Juin : visite guidée de Louvain
- Juillet : journée à la mer
- Août : journée à Bokrijk
- Septembre : le Bois du Casier à Marcinelle

Louvain (Leuven) est par excellence une ville universitaire, celle de l'Université Catholique. Depuis la fin des années 60, elle est une Université flamande fonctionnant en parallèle avec Louvain la Neuve depuis la décision de transférer la section francophone en Wallonie. Près de deux cents bâtiments universitaires et plus de cent maisons religieuses sont là pour témoigner de la richesse de l'Université dans la ville. Louvain est aussi une ville qui conserve de superbes ensembles, tels, notamment, l'Hôtel de Ville ou la collégiale Saint-Pierre. Louvain est enfin une ville que l'on vit en y flânant à son aise pour en découvrir les mille et une facettes. Nous vous invitons à une flânerie enrichissante dans une ville qui vous séduira.

Rendez-vous :
à la gare de Namur (les horaires n'étant pas encore disponibles, ils vous seront communiqués ultérieurement). N'oubliez pas votre pique-nic et de l'argent de poche.

PAF :
Choix 1 : 5€ (visite)
Choix 2 : 12€ (visite + train)

Réservation :
pour le lundi 19 juin. Le paiement préalable est indispensable sur le compte d'Altéo BE10-7965-5031-3704 avec en communication : nom + prénom + DM 28/06. ■

Si vous souhaitez en savoir plus sur les activités mensuelles de *«Découvertes du milieu»* n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet au 081.42 06 27 ou 0474 50 01 67. catherine.goffinet@mc.be ■

ACTU DE LA RÉGIONALE

VOICI LE PROGRAMME DES BALADES 2017

→ LE JEUDI 8 JUIN : RHISNES,
dans les jardins d'Arthey

Le départ : soit rendez-vous à 13h30 au parking de la Mutualité Chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur, soit à 14h00 directement à la place communale de Rhisnes rue de la Place 5080 La Bruyère.

→ LE JEUDI 13 JUILLET : BEUZET,
un village agréable où on se sent bien.

Le départ : soit rendez-vous à 13h30 au parking de la Mutualité Chrétienne rue des Tanneries 55 à Namur, soit à 14h00 directement à l'église de Beuzet Place John Nieuwenhuys 5030 Beuzet.

→ LE JEUDI 10 AOUT : NAMUR,
au fil de l'eau … jusqu'au parc Marie-Louise

Le départ : Rendez-vous à 13h30 au parking de la Mutualité Chrétienne rue des Tanneries 55 à Namur.

→ LE JEUDI 14 SEPTEMBRE : FRANC-WARÊT,
avec son magnifique château et de grands jardins à la française.

Le départ : rendez-vous soit à 13h30 sur le parking de la Mutualité Chrétienne rue des Tanneries 55 à Namur soit au Château de Franc-Warêt Rue du Village 50 - 5380 Fernelmont.

→ LE JEUDI 12 OCTOBRE : BOSSIÈRE,

dont l'église est considérée comme l'une des plus anciennes du diocèse de Namur et son beau château.

Le départ : rendez-vous soit à 13h30 sur le parking de la Mutualité Chrétienne rue des Tanneries 55 à Namur, soit directement à l'église de Bossière rue de Bossière 10 - 5032 Bossière.

MODALITÉS PRATIQUES

Participation financière *«solidaire»* : 2€ sont demandés à chacun afin de couvrir les frais de transport avec le minibus ou le covoiturage éventuel. Prévoir des vêtements et chaussures confortables et de saison. Prendre avec soi une bouteille d'eau en cas de forte chaleur ou de besoin. Une collation est offerte en fin de parcours. Merci de veiller à être à temps aux heures de rendez-vous ! Inscription aux balades souhaitée auprès du secrétariat Altéo 081/24.48.17 ou alteo.namur@mc.be - Merci de préciser votre lieu de départ afin d'organiser votre transport éventuel. ■

BALADE NATURE

La bonne saison est à nos portes et il prend à chacun l'envie de sortir un peu de chez soi. Si vous avez des difficultés de mobilité, des appréhensions de partir seul, l'envie tout simplement de marcher en sécurité et en bonne compagnie … Altéo vous propose des balades dans la région de Namur, les 2ème jeudis des mois de mai à octobre. Les parcours de + ou – 4 kilomètres sont confortables et accessibles aux personnes qui ont des difficultés de marche. Une voiturette peut être mise à disposition sur demande. L'accompagnement est assuré par une équipe de bénévoles. ■

ACTU DE LA RÉGIONALE

STAGE D'ÉTÉ : ATELIER ARTISTIQUE ET ATELIER D'ÉCRITURE/MÉDIAS

Dites-le avec des fleurs … Les participants réguliers à l'atelier artistique (une quinzaine de personnes) ont eu l'idée de travailler sur les fleurs. Mais au-delà de la simple illustration de fleurs, le groupe désire communiquer des idées, réagir positivement aux évènements familiaux, médiatiques ou politiques qui animent notre quotidien à tous. Qu'avons-nous envie de dire à travers les fleurs, que symbolisent-elles à nos yeux, à qui voudrions nous en offrir ?

➔ Quand ?
Tous les jours de la semaine du 7 au 11 août de 13h30 à 16h00.

➔ Où ?
Les ateliers se dérouleront à la salle Hambraine, coin rue du Lombard et des Tanneries, 55 à Namur

➔ Quoi, comment, pourquoi ?
Durant les ateliers artistiques et d'écriture/médias, tous les moyens seront mis en œuvre pour que chacun, quelles que soient ses difficultés, puisse s'exprimer de façon singulière.

ATELIER ARTISTIQUE : les fleurs et leurs significations, illustrations, croquis, peinture, techniques de hasard, photos-montages, collages … travaux individuels et collectifs.

ATELIER ÉCRITURE/MÉDIAS : décryptage de l'information écrite (lecture du journal quotidien) et télévisée, débat sur des annonces et évènements, petite analyse de l'information afin de voir ce qui nous agrée ou non … écriture de cartes illustrées par l'atelier artistique pour remercier ou dénoncer des situations qui nous touchent en tant que personnes malades ou handicapées.

Chaque participant sera libre de passer d'un atelier à l'autre et de suivre les consignes proposées. Des volontaires accompagneront les personnes en difficulté pour les aider à s'exprimer. Nous découvrirons aussi divers artistes et écrivains reconnus afin de développer notre style, notre esprit créatif.

➔ Combien ?
La participation aux frais est de 2,50 € par après-midi d'activité à payer les jours de présence ou globalement (12,50 € pour la semaine de stage d'été) sur le compte n° BE10 7965 5031 3704 avec en communication *«Nom du participant + stage d'été + dates de participation»*.

De plus, pour participer à nos activités, il faut être en ordre de cotisation annuelle Altéo 2017 (12 € avec une réduction de 2 € pour les membres à la Mutualité Chrétienne).

Animation assurée par Dominique et Léon, avec les volontaires qui offriront leur soutien au projet.

Renseignements et inscriptions auprès d'Altéo Namur au 081.244 816 ou 817 ou messagerie : alteo.namur@mc.be ■

PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION ALTÉO

Les centres de rencontre sont initiés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :
- **➔ Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;**
- **➔ Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;**
- **➔ Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles, …) ;**
- **➔ Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.**

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Andenne	le 3ème mardi du mois de 14 h 00 à 17 h 00 20/06	Salle Astérix rue du Moulin Andenelle	**Marie-Thérèse Matagne 085/52.55.53** 20/06 : Excursion au Parc de la Boverie et Médiacité à Liège. Covoiturage. Reprise le 19 septembre
Section locale de Namur Nord	le 3ème mercredi du mois de 13 h 30 à 16 h 30 21/06	Salle Paroissiale Notre Maison Place des Tilleuls, 26 5004 Bouge	**Liliane jacques 0495/14.46.49** 21/06 : repas de section avec clôture du thème de l'année Reprise le 20 Septembre : souvenirs de vacances
Section locale de Saint-Servais	le 1er et 3ème lundis du mois de 13 h 30 à 17 h 00 12 et 19/06 03, 17, 31/07	Home Saint Joseph Rue Ernotte, 10 Namur	**Marie-Louise Alaime 081/73.38.95** 31/07 : rencontre festive de clôture Reprise le 04 Septembre
Section locale de Eghezée	le 4ème lundi du mois de 14 h 00 à 17 h 00 26/06	Home Les Jours Heureux Rue M. Hubert, 2 5310 Longchamps	**Philippe Goffin 081/51.13.70** Reprise le 25 septembre
Section locale de Sambreville	le 1er jeudi du mois de 14 h 00 à 17 h 00 01/06	Cercle des Familles Rue Radache, 28 Auvelais	**Caroline et Olivier Raspor-Dekeyser 071/77.61.63** 01/06 : peinture sur toile Reprise le 07 septembre