Des avantages pour tous.
Des services pour chacun !

2017

Plus d'infos sur
www.mc.be/mes-avantages

MUTUALITE CHRETIENNE

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

N°01
MARS 2017

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921586

VERVIERS

1ER TRIMESTRE 2017

ALTÉO MAG

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

Sous les projecteurs
Hommage à mon ami Albert P03

Dossier
Zoom sur les formations 2017 P04

Ça s'est passé
Activités des locales de Verviers et Plombières P06

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
rue Laoureux 36
4800 Verviers

Magazine trimestriel d'Altéo asbl
www.alteoasbl.be
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

Altéo
Partenaire Mutualité chrétienne

EDITO

KATENTU - CLAP DERNIÈRE !
ALTÉOMAG - CLAP PREMIÈRE !
Vous avez tout compris ! Notre cher Katentu, n°26 de décembre 2016, était le dernier du nom.

Pourquoi ? Parce que la revue avait fait son temps. Qui n'évolue pas, se meure, dit-on. Parce qu'il fallait se remettre en question à propos de l'information à diffuser à tous. Parce qu'il fallait aussi, surtout, apporter des news du national.

"Et nos nombreuses photos, que vont-elles devenir ?"

"Les infos du haut on s'en fout, on veut du local nous !"

Vrai ! Enfin, pas tout à fait ! Relisez donc les informations sur la revue : 24 pages, dont **12 pour la Régionale** (articles et photos) et 12 pour le National.

Et ces 12 pages, il va falloir les remplir, dans des délais stricts. Puisque contrairement au Katendu avec 2 numéros par an, AltéoMag vous sera adressé 4 fois.

De plus, nous ne pourrons nous satisfaire du travail des seuls membres du comité de rédaction, articulé autour d'Aline et qui comprend actuellement 5 rédacteurs.

En fait, toutes et tous êtes concernés par ce travail de mémoire. Toutes et tous participez aux activités d'Altéo Verviers. Une réunion locale, un séjour en tant que volontaire ou vacancier, une visite d'école, une photo originale pour mémoriser ces faits et gestes. Bref, envoyez-nous tout ce qui contribue à la vie de notre Régionale !

On compte vraiment sur vous tous ! Alors, bye Katentu et bienvenue AltéoMag !

Xavier.

SOMMAIRE

03 SOUS LES PROJECTEURS
- Hommage à mon ami Albert

04 DOSSIER
- Zoom sur les formations 2017

06 ÇA S'EST PASSÉ
- Activités des locales de Verviers et Plombières

07 PROCHAINEMENT
- Séjours de la régionale et Ateliers créatifs

10 EN IMAGES
- Pêle-mêle de photos de la régionale

11 AGENDA

Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. De Haecht, 579
BP 40 – 1031 Bruxelles
T : 02 246 42 26
F : 02 246 49 88
alteo@mc.be
www.alteoasbl.be

- Revue réalisée avec le soutien de :
  - La Mutualité Chrétienne
  - La Fédération Wallonie-Bruxelles
- **Coordination** Aline Gason
- **Comité de rédaction :** Jeanine Kerff, Marie José Didderen, Mireille Meskens, Nathalie Vecray, Nicolas Collard, Xavier Denis
- **Impression** Imprimerie Bietlot
- **Editeur responsable :** Isabelle Halleux 36, rue Laoureux – 4800 Verviers
- **Mise en page** Isabelle Marchal www.byim.be
- **Crédit photos** Archives Altéo, archives Mutualité chrétienne, Fotolia

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
Partenaire Mutualité chrétienne
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

Hommage à mon ami Albert

Albert et moi-même, nous nous connaissons depuis quelques années déjà. Lui à la Police Judiciaire de Verviers et moi à la BSR puis au District de Gendarmerie, nous évoluions sur le même terrain - peu recommandable - de la criminalité Verviétoise. Collègues ... mais avec une certaine rivalité quand même ! A l'aube de l'an 2000, survient la fameuse réforme des polices. Fini la Gendarmerie, la PJ et les Polices locales, chaque service tirant pour son seul profit.

Albert et Xavier se retrouvent à la Police Fédérale, dans le même service, le même bâtiment, le même étage... mais pas le même bureau. Faut pas pousser l'intimité trop loin ! La roue tourne (vite) et fin 2008, je quitte la vie professionnelle. Une retraite bien méritée, me dis-je. Albert prend la même décision, 6 mois plus tard. Nous nous perdons un peu de vue, alors que nos quartiers de vie sont pourtant voisins à Stembert.

Albert est radio amateur - depuis qu'elle le connait, me dit son épouse. Son indicatif radio : on4kl, il l'a conservé pour son adresse e-mail : on4kl@... Il a aussi installé un petit atelier - son refuge - où il joue de l'électronique. Et fait de la photo, avec du matériel qui vous rendrait jaloux.

Fin 2011, nous nous rencontrons incidemment.
"Comment ça va, Xavier ?"
"Bien, merci Albert. Et toi, que deviens-tu ?"
Il m'apprend ainsi qu'il s'est engagé, auprès d'Altéo, en qualité de volontaire séjours. Opportuniste, il m'invite à rejoindre ce mouvement. Ce que je fais début 2012. A partir de ce moment, les séjours s'enchainent. Modestement en ce qui me concerne. A un rythme d'enfer pour Albert. Il est super motivé. Des séjours - au service des autres - qui lui permettront de voir la France (Côte d'Azur - Corse - Lisieux), la Suisse, l'Autriche - avec une chute mémorable, tête la première dans les escaliers du car -, l'Espagne, l'Egypte et la Belgique évidemment (Ter Duinen - Spa Nivezé - Juseret - la Péniche). Son épouse ne le voit (presque) plus. Mais le conduit toujours à ses points de départ et veille scrupuleusement à le récupérer au retour.

Ensemble nous ferons 4 séjours. Qui me permettront d'admirer son engagement total et son énergie. Alors qu'à l'issue du débriefing de 22H, je m'écroule dans mon lit, crevé, lui poursuit les palabres avec les plus résistants en sirotant évidemment une (ou plusieurs ?) bières.

Evidemment, avec Altéo, quand vous leur donnez la main, ils prennent le bras entier. Ce qui signifie concrètement que nous ferons aussi partie du Comité Régional, de la cellule *"Accessibilité-Mobilité"* et, pour Albert, la participation aux réunions du CA et aux AG !

Fin 2014, Albert tombe malheureusement malade.
Avec un verdict cruel : il souffre d'un mésothéliome, autrement dit le cancer de la plèvre causé par l'amiante.

La description de ce mal est claire. Il s'agit d'un cancer très agressif et qui ne laisse aucune chance de survie à ses victimes. Albert en est conscient et se prépare au combat. Avec Claudine. Séances de radiothérapie et de chimiothérapie se suivront. Avec des séjours à l'hôpital. De trop courts répits entre ces traitements. Albert souffre, moralement surtout. Nous essayons d'être le plus souvent présents. Mais c'est tellement peu de chose, face à l'épreuve.

Des vacances à l'étranger, réservées, payées, seront annulées parce que son état ne le permet pas. A l'automne 2016, la maladie gagne du terrain, à tel point qu'il doit être hospitalisé à nouveau.

Puis il n'y a plus d'autre alternative : il est transféré à l'hôpital de Moresnet, spécialisé dans les soins palliatifs.

L'infrastructure y est de premier ordre. Les médecins, le personnel soignant et les bénévoles sont dévoués, attentifs, visant exclusivement le bien-être des patients en fin de vie. Après 6 semaines d'un combat qu'il savait perdu, Albert s'en est allé - paisible - le dimanche 20 novembre, à 14H. Entouré de l'affection des siens.

Il repose maintenant, pour son dernier séjour, au pays d'Aubel, terre d'origine de sa bien-aimée Claudine.

Nous te saluons Albert.
Tu étais un type bien !

Xavier. ✖

DOSSIER

Formations Volontaires en 2017

QUATRE FORMATIONS OUVERTES À TOUS

Premiers secours, manutention, approche de la personne ou écoute active : découvrez notre offre de formations pour 2017.

Chaque année, Altéo organise plusieurs modules de formations à destination de tous. Que ce soit pour se préparer à l'accompagnement en séjour ou pour son développement personnel, nous vous proposons une large gamme de modules afin de satisfaire les besoins du plus grand nombre. Chacune de nos formations est dispensée par des professionnels de leurs secteurs afin d'assurer une qualité optimale.

POURQUOI SE FORMER ?

Lorsque l'on s'engage dans un mouvement comme Altéo, on le fait avec son expérience et ses compétences. Parfois, on y découvre des domaines dans lesquels on souhaite acquérir de nouvelles connaissances. Cela peut être pour se sentir plus à l'aise dans sa pratique sur le terrain, pour l'améliorer ou pour se sentir capable de prendre de nouvelles responsabilités.

Mais nos formations sont aussi l'occasion de réfléchir à nos pratiques à sa propre échelle mais également à l'échelle du mouvement. Elles sont avant tout un espace d'échange et de partage d'expérience et de savoir-faire. Ce sont tout un tas de bonnes raisons pour participer à ces formations !

Charmé par l'aventure ? Alors faisons un petit tour d'horizon des formations proposées en 2017.

MODULE *«PREMIERS SECOURS, RÉANIMATION ET DÉSOBSTRUCTION»*

Comment réagir face à des urgences cardiaques ou respiratoires ? Cette formation vous apprend les gestes qui sauvent.

Lors des deux premières heures, vous aborderez les malaises cardio-vasculaires et l'arrêt cardio-respiratoire en apprenant notamment à pratiquer la **réanimation cardiopulmonaire** (RCP) et l'utilisation d'un **défibrillateur automatisé externe** (DAE).

Les deux dernières heures aborderont les sujets suivants : la désobstruction, les urgences respiratoires (la détresse respiratoire), les urgences neurologiques (AVC et crise convulsive), les urgences cardio-circulatoires (infarctus et saignement), les urgences traumatologiques (fractures et brûlures).

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Le mercredi 29 mars 2017, de 13h à 17h.
Lieu : Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29.
Places limitées à 8 personnes.
Inscription obligatoire (voir encadré ci-dessous).

S'INSCRIRE :

Pour chaque module, l'inscription est obligatoire. L'inscription est ouverte à tous. Veuillez cependant noter que les places sont limitées et que celles-ci sont attribuées en priorité aux volontaires séjours Altéo Verviers.

Toutes nos formations sont gratuites.
Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, prenez contact avec le bureau :
Par téléphone, au 087/30.51.47
Via E-mail, à l'adresse alteo.verviers@mc.be
Ou sur notre site web www.alteoasbl.be

DOSSIER

MODULE *«MANUTENTION, NURSING ET HYGIÈNE PERSONNELLE»*

Se mettre au service d'autrui, c'est parfois tout un art ! Venez découvrir les bons gestes pour une manutention sans risque.

Cette formation vous propose d'apprendre des techniques précises de déplacement de personnes pour vos séjours, ou simplement en milieu familial. Elle vous permettra de réfléchir aux éléments favorisant la relation avec soi-même et avec l'autre, ainsi que d'assurer le confort de la personne tout en respectant son intimité.

Vous aurez également l'occasion d'apprendre à analyser les situations à risques et les notions de sécurité inhérentes, ainsi que d'évaluer les besoins et degré de dépendance de la personne aidée. Enfin, vous découvrirez des exercices pratiques pour un bon mouvement.

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Le mercredi 03 mai 2017, de 09h30 à 16h30.
Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
Places limitées.
Inscription obligatoire (voir encadré p4).

MODULE *«APPROCHE DE LA PERSONNE ET MON ENGAGEMENT DANS LE MOUVEMENT»*

Découvrons ensemble une autre approche de la personne et comment entrer en relation avec une personne en situation de handicap.

Au cours de ce module, vous découvrirez les qualités centrales pour appréhender la personne fragilisée et mieux percevoir sa propre réalité. Nous vous proposerons de prendre du recul afin de poser un autre regard sur vous et sur les autres.

Le module vous proposera également de partir à la découverte des différents types de déficience ainsi que comment interagir et communiquer avec les personnes qui en sont atteintes.

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Premier semestre 2017 (plus d'infos à venir).
Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
Places limitées. Inscription obligatoire (voir encadré p4).

MODULE *« ECOUTE ACTIVE »*

Comment s'assurer que l'on a compris au mieux le message de son interlocuteur et lui démontrer ? C'est ce que propose cette formation à l'écoute active

Écouter, c'est la première condition pour entendre. Écouter une personne malade, handicapée ou isolée, c'est faire un bout de chemin avec elle, c'est vivre une rencontre pendant un temps donné, c'est offrir son temps.
Écouter, c'est faire comprendre à l'autre qu'il compte et qu'on lui apporte notre attention dans le respect de ses paroles, de ses gestes et de ses non-dits. C'est prendre conscience du sens de notre écoute et de notre rôle en tant qu'écoutants. Mais écouter n'est pas toujours si facile. Paradoxalement, cela s'apprend !

INFORMATIONS PRATIQUES

Date : Premier semestre 2017 (plus d'infos à venir).
Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
Places limitées. Inscription obligatoire (voir encadré p4). **X**

ÇA S'EST PASSÉ

LOCALE DE VERVIERS

Le 17 décembre lors de notre activité mensuelle nous avons fêté Noël.

La messe a été célébrée par Mr l'abbé Jenchenne et animée par la chorale de Henri Chapelle. Celle-ci s'est terminée par le beau chant «*Minuit Chrétien*» interprété d'une voix puissante par Alain Klinkenberg.

Un moment émouvant.
Puis, un petit concert des choristes.

Après tout cela nous avons dégusté une délicieuse bûchette et un cougnou, que certains ont repris chez eux. Pour terminer ce bel après-midi, distribution des cadeaux. Chacun s'en est retourné heureux d'avoir participé à une belle fête. **X**

NOS PROCHAINES ACTIVITÉS :

- Atelier bricolages de Pâques le 11 mars.
- Fête de Pâques le 08 avril.
- Montages de fleurs et jeux de société le 13 mai.

LOCALE DE PLOMBIÈRES

A la Fête des Mâges le 7 janvier à PLOMBIERES, Alphonse XHONNEUX et Thérèse LE BRISOIS ont mordu la fève et sont donc les Roi et Reine de 2017.

Après une belle messe chantée, les 55 Plombimontois ont partagé la galette et un verre de cidre avant de déguster café & sandwiches.

Dominique et Liliane ont distribué à chacun les nouvelles cartes de membres ainsi qu'un calendrier reprenant toutes les activités de la locale.

Aux adhérents, à Monsieur le Curé, aux Nightingales, merci pour votre présence en ce jour aux conditions météo fort difficiles et dangereuses. Les prochains rendez-vous sont fixés au mercredi 8 mars (rencontre-goûter) et au dimanche 9 avril (Pâques).

Au plaisir de vous y rencontrer d'aussi bonne humeur et dans une aussi grande forme qu'en ce début d'année ! **X**

N'oubliez pas nos prochaines activités mensuelles les 08 mars, 12 avril et 10 mai.
Fête de Pâques le 09 avril
Excursion le 20 mai.

PROCHAINEMENT

France

LILLE, LA CAPITALE DU NORD DE LA FRANCE, À QUELQUES KILOMÈTRES DE LA BELGIQUE

Réputée pour sa gastronomie, son ambiance festive, sa célèbre braderie, ses *«Géants de Lille»*, ses bâtiments historiques, la ville de Lille en conquerra plus d'un !

DU 2 AU 9/06/2017

◆ **Hébergement :**
Nous logerons à l'auberge de Jeunesse Stéphane Hessel située au cœur de la ville. Nous serons à quelques minutes du Palais des Beaux-Arts, de la pittoresque place Rihour, du quartier du Vieux Lilles, de ses rues piétonnes et ses maisons atypiques. Avec son architecture futuriste, son environnement minéral et verdoyant, son Eco-label, cette auberge résolument moderne vous éblouira. Les chambres sont équipées de 2,3 ou 4 lits, avec sanitaires privés. Vous y résiderez en pension complète.

◆ **Programme :**
Comme la ville, le programme sera hétéroclite. Evidement un tour de ville s'impose. Nous partirons à la découverte des principaux monuments : le vieux Lille, la Grand Place, le beffroi, la Citadelle,... Nous flânerons aussi au gré des nombreux jardins et parcs aménagés de la ville. Nous profiterons également des loisirs qui s'offrent à nous : piscine, bowling, ferme pédagogique... Et pour clôturer en beauté ce séjour qui s'annonce inoubliable : une croisière en bateau sur la Deûle. En soirée, c'est l'équipe de volontaires qui vous divertira grâce à leurs activités conviviales, fédératrices et amusantes.

◆ **Transport :**
Transport en car depuis Verviers, Bouge et Mons.

◆ **Remarque :**
Nous ferons plusieurs balades. Ce séjour est destiné aux personnes sachant se déplacer et marcher plusieurs heures.

Prix non membre MC : 1070 € - Prix membre MC : 915 €
Supplément single : 105 €

◆ **Ce prix comprend :**
Le transport en car avec élévateur au départ des villes citées, le logement en pension complète, les animations, activités et excursions mentionnées dans le programme.

◆ **Ce prix ne comprend pas :**
Le logement en chambre single, le repas de midi aller, les boissons hors repas, le boissons lors des trajets et les dépenses personnelles. **X**

>

PROCHAINEMENT

France

CALAIS, SITUÉ SUR LA CÔTE D'OPALE, ENTRE LA MANCHE ET LE MER DU NORD

Calais, c'est 23km de littoral, du sable fin, des chemins de randonnées, des falaises abruptes, un port, des petits villages côtiers, sans oublier le site des deux majestueux caps, le Cap Blanc-Nez et le Cap Gris-Nez. Ce séjour allie le bon air de la mer, des marches et des visites de la région.

DU 21 AU 28/07/2017

◆ **Hébergement :**
Spécialisée dans l'accueil de groupe, cette auberge de jeunesse aura à cœur de vous accueillir avec convivialité et chaleur, tout en proposant une cuisine de qualité. Vous pourrez aussi profiter de l'espace détente : billard, jeux de société, TV, Wifi,… Le Centre a obtenu l'Ecolabel européen qui garantit son engagement pour le développement durable dans le fonctionnement de l'établissement. Les chambres sont équipées de deux lits, avec sanitaires privés. Vous y résiderez en pension complète.

◆ **Programme :**
Un programme riche et varié vous y attend. Outre la découverte de Calais et de ses environs, plusieurs balades prévues, la visite d'un parc zoologique, nous ferons la traversée en ferry jusqu'en Angleterre pour y passer une journée qui s'annonce géniale ! Des sorties à la plage ou à la piscine seront aussi de la partie. Sans oublier, les activités conviviales proposées en soirée (karaoké, soirée dansante, bingo, etc.) par l'équipe de volontaires.

◆ **Transport :**
Transport en car depuis Verviers, Bouge et Mons.

◆ **Remarque :**
Nous ferons plusieurs balades. Ce séjour est destiné aux personnes sachant se déplacer et marcher plusieurs heures.

Prix non membre MC : 1000 € - Prix membre MC : 845 €
Supplément single : 95 €

◆ **Ce prix comprend :**
Le transport en car au départ des villes citées, le logement en pension complète, les animations, activités et excursions mentionnées dans le programme.

◆ **Ce prix ne comprend pas :**
Le logement en chambre single, le repas de midi aller, les boissons hors repas et les dépenses personnelles. **X**

PROCHAINEMENT

Belgique

EN ROUTE VERS LE PATRIMOINE ARDENNAIS…

Notre groupe vivra au rythme de la ferme et de ses animaux dans une bâtisse datant du 17ème siècle. La ferme du Monceau est forte d'une expérience de 30 ans. L'équipe professionnelle veille au bien-être de tous ses hôtes en offrant un accueil convivial et adapté. Son hébergement et son site sont accessibles à tous et équipés pour les personnes en situation de handicap.

DU 4 AU 8/09/2017

◆ **Hébergement :** Les vacanciers seront logés dans des chambres de 4 à 6 personnes.
◆ **Programme :** Un séjour pour profiter du bon air, appréhender les joies de la ferme et rencontrer différents animaux. Pour les activités, les vacanciers seront répartis en petits groupes pour un meilleur accompagnement. Chaque atelier est pris en charge par un professionnel. Ils auront à cœur d'expliquer avec plaisir et passion tout leur univers. C'est l'occasion unique d'apprendre à fabriquer du pain, à traire les vaches, à nourrir les animaux, à se balader avec les poneys et les ânes et bien d'autres choses encore !

Les repas seront préparés avec les bons produits de la ferme. Sans oublier, le programme convivial concocté par l'équipe d'accompagnateurs pour animer les soirées.
◆ **Transport :** Pas de transport organisé.
◆ **Remarque :** Séjour pour les personnes aimant le contact avec la nature et les animaux.
Prix non membre MC : 480 € - Prix membre MC : 325 €
◆ **Ce prix comprend :** Le logement en pension complète, les animations, activités et excursions mentionnées dans le programme.
◆ **Ce prix ne comprend pas :** Le logement en chambre single, les boissons hors repas et les dépenses personnelles. **X**

Atelier créatif : Carte en 3D – Patchwork

Pour un anniversaire, une communion, des vacances ou une simple intention… l'utilisation de cartes postales reste un must ! Pourquoi ne pas les confectionner vous-même ? Des **cartes en relief**, c'est ce qu'Elisabeth Sonnenberg vous invite à réaliser à l'aide d'une technique spéciale de superposition. Originalité garantie !

Quant à Mme Boulanger, elle vous accompagnera dans la création d'un objet décoratif **en patchwork**. Cette pratique artistique vise à assembler des morceaux de tissus divers (couleurs, formes, tailles différentes) afin de créer de tout nouveaux objets.

N'attendez plus et rejoignez-nous pour mettre à l'œuvre votre créativité ! Vous repartirez avec de quoi mettre du baume au cœur de vos familles et amis et embellirez vos maisons avec de magnifiques créations en tissu !

◆ **Quand ?** Le mardi 28 mars 2017 de 14h15 à 16h45
◆ **Où ?** Grande salle au-dessus de l'agence de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 29 à Verviers
◆ **Prix ?** Patchwork : 6€/pers. - Cartes : 1,5€/carte
◆ **Inscriptions :** au plus tard pour le lundi 20 mars 2017 par courriel ou par téléphone : alteo.verviers@mc.be ou 087-305161eneo.verviers@mc.be ou 087-305129

Il n'est possible de s'inscrire qu'à une seule activité.

En partenariat avec Enéo. **X**

EN IMAGES

QUELQUES PHOTOS DE LA RÉGIONALE DE VERVIERS DE L'ANNÉE 2016 : UN ÉCHOS DES LOCALES, DU SPORT, DE LA RÉGIONALE DE VERVIERS

AGENDA

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	France	Du 02 au 09/06	Lille	Séjour Altéo Verviers
	France	Du 21 au 28/07	Calais	Séjour Altéo Verviers
	Belgique	Du 04 au 08/09	Juseret	Séjour Altéo Verviers
	France	Du 09 au 15/07	Alsace	Séjour Altéo Plombières
LOISIR	Section locale de Welkenraedt	15/03 19/04 17/05	Local de la section Local de la section Visite à préciser	N° de GSM de la responsable, Jeanine Kerff : 0496/83.25.43
	Section locale de Plombières	08/03 09, 12/04 10/05 20/05	Salle du Tir Plombières	N° de GSM de la responsable Liliane Herzet : 0479/53.67.87 087/78.77.94
	Section locale jeunes	01, 22/04 27/05	À préciser	N° de téléphone bureau Altéo 087/30.51.47
	Section locale Verviers	11/03 8/04 13/05	Salle polyvalente de la MC Verviers	N° de GSM de téléphones des responsables Alice Didden : 087/54.12.51 ou Marie-José Didderen : 087/68.78.47 – 0471/85.11.23
	Atelier Créatif soit carte 3D soit patchwork	28/03	Salle polyvalente de la MC Verviers	Altéo : 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be ou Enéo 087/30.51.29 eneo.verviers@mc.be
FORMATIONS	Premiers secours réanimation - désobstruction	29/03	Salle polyvalente de la MC Verviers	De 13H à 17H
	Manutention – Nursing – Hygiène personnelle	03/05	Salle polyvalente de la MC Verviers	De 09H30 à 16H30
	Approche de la personne et mon engagement dans le mouvement	À préciser	Salle polyvalente de la MC Verviers	
	Ecoute active	À préciser	Salle polyvalente de la MC Verviers	
SPORT	Natation	Chaque mardi	Piscine de Dison	De 20H à 21H
	Tennis de table	Chaque mercredi	Salle polyvalente de la MC Verviers	De 18H à 20H