N°03
SEPT. 2017

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921586

VERVIERS

3E 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 Laoureux 36
4800 Verviers

SOUS LES PROJECTEURS I P03
La Commission Invalides se met au Vert

ZOOM I P04
Le sport à Altéo Verviers

DOSSIER I P06 LIVRET NATIONAL
Lutte contre les discriminations et égalité des chances

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: Kathleen Henry.

Altéo
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

EDITO

BONJOUR CHERS MEMBRES D'ALTÉO,

Le mois de septembre sonne à la porte, voici qu'il est temps de penser à la rentrée ! Vos batteries sont-elles bien rechargées après ce bel été ? Tant mieux ! car il y a déjà bon nombre d'activités prévues pour vous ! Notre agenda très pratique vous permet de n'en oublier aucune.

Mais avant de penser à la rentrée, prenons un moment pour remercier ceux qui permettent de rendre notre été encore plus beau : nos volontaires séjours ! C'est grâce à eux que nous avons pu, cette année encore, proposer de belles vacances à tous. Merci à eux !

Vous êtes parti en séjour avec nous ? Nous **adorerions** en entendre parler ! Alors que ce soit pour féliciter l'équipe de volontaires qui vous a accompagné, nous faire part de votre expérience ou nous transmettre vos photos : une seule adresse : alteo.verviers@mc.be Notre prochain numéro sera largement consacré aux séjours.

Dans ce numéro, nous avons décidé de mettre en lumière le travail du groupe *«Invalides»* lors de leur journée de *«Mise au vert»* consacrée à la stigmatisation. Dans la rubrique ZOOM, nous continuons notre tour des différentes facettes du Mouvement. Ce trimestre nous nous intéressons au sport ! Un secteur en plein évolution depuis la fusion de l'asbl AltéoSport avec Altéo.

Nous vous souhaitons comme toujours beaucoup de plaisir en parcourant ces pages.

Pour le Comité de Rédaction,
Max, animateur Altéo.

SOMMAIRE

03 SOUS LES PROJECTEURS
La Commission Invalides se met au vert

04 ZOOM
Le sport à Altéo Verviers

05 ACTUS RÉGIONALES
- La Locale de Plombières
- La Locale de Verviers
- La Locale de Welkenraedt
- La Locale *«Jeunes»*
- Verviers Plage
- Sensibilisation à Gemmenich
- Conférences
- Journée sportive
- Journée Régionale

13 EN IMAGES
Images de nos Locales

15 AGENDA

Edition et diffusion Altéo Verviers
rue Laoureux 36
4800 Verviers
087/30.51.47
alteo.verviers@mc.be
facebook.com/alteo.verviers
www.alteoasbl.be/regions/verviers.htm

- **Revue réalisée avec le soutien de :**
  - La Mutualité chrétienne
  - La Fédération Wallonie-Bruxelles
- **Coordination** Maxime Gaj
- **Comité de rédaction :** Jeanine Kerff, Marie-José Didderen, Mireille Meskens, Nathalie Vecray, Xavier Denis, Nicolas Collard
- **Impression** Imprimerie Bietlot
- **Editeur responsable :** Isabelle Halleux, rue Laoureux 36, 4800 Verviers
- **Mise en page** Isabelle Marchal, www.byim.be
- **Crédit photos** Archives Altéo, archives Mutualité chrétienne, Fotolia
- **Photo cover** Augustin et Simon en visite à Han Sur Lesse avec le groupe Scoubidou d'Altéo Namur

Imprimé sur papier recyclé

Altéo Partenaire Mutualité chrétienne
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Chsée 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

La Commission Invalides se met au Vert

Chaque année, la Commission Invalides prend du recul le temps d'une journée pour mener la réflexion sur une sujet qui l'interpelle. Cette année, elle s'est intéressée à la stigmatisation que ressentent les personnes en statut d'invalidité.

C'est dans le cadre champêtre de Chaityfontaine (Banneux) que la Commission *«Invalides»* s'est réunie pour entamer sa journée de Mise au Vert. Le choix du lieu est important: un environnement différent pour avoir un regard différent. Voilà la philosophie de ces journées.

La thématique de la journée non plus n'a pas été choisie par hasard. Durant l'année écoulée, lors de différentes discussions, une même réflexion apparait à plusieurs reprises: la difficulté de subir le regard des autres lorsqu'on est qualifié d'*«invalide»*. La Commission a choisi le sujet de la journée: la stigmatisation envers les personnes en invalidité.

Là où la discrimination provient du comportement des personnes, la stigmatisation, elle, fait plutôt référence à leur attitude. Bien sûr, la multitude de raisons qui peuvent faire qu'une personne soit en invalidité fait qu'il y a également une multitude de formes de stigmatisation. Et celle-ci peut provenir de partout: des collègues, des patrons, des jeunes… et même de la famille.

Celle-ci semble d'ailleurs encore plus accentuée lorsque le handicap est invisible. En effet, personne ne remet en cause le bien-fondé de l'utilisation d'une place de parking PMR lorsque la personne est en chaise roulante. Mais lorsque le conducteur ne montre aucun signe de difficulté, il y a des regards qui ne trompent pas, des regards qui ne se soucient pas de connaitre la réalité de la personne.

UN PHÉNOMÈNE D'AUTO-STIGMATISATION

Et ces regards lourds à porter entrainent un phénomène tout particulier d'auto-stigmatisation: les personnes n'osent plus faire ce qui leur apporte du plaisir de peur des jugements. Prendre des vacances? sortir avec des amis? C'est comme si elles n'en avaient pas le droit. Un phénomène qui conduit vers une forme d'isolement.

UNE COMMISSION QUI SE TOURNE VERS L'AVENIR

Face aux différents constats établis lors de cette journée, la Commission a décidé de se positionner vers l'avenir avec optimisme. Pour elle, la sensibilisation du public à cette problématique passe par le contact. Des espaces de rencontre entre le public et les personnes en invalidité pour découvrir la personne derrière le statut. Elle est également confortée dans sa volonté d'être un lieu d'accueil pour briser l'isolement des personnes en invalidité.

Vous êtes sensibles à cette thématique ou connaissez-vous des personnes susceptibles de l'être? Parlez-leur de notre Commission! Notre prochaine réunion aura lieu le 18 septembre. Plus d'informations: 087/30.51.47. ■

ZOOM

Le sport à Altéo

Parmi les différents secteurs que propose Altéo, nous retrouvons le sport. Qu'il soit inclusif ou adapté, qu'il se déroule une fois par semaine ou une fois par an, qu'il se pratique en séjour ou pas, Altéo garde dans ses principaux intérêts la possibilité de pratiquer un sport adéquat pour tous. Quelles que soient ses possibilités, chacun a sa place dans les activités sportives. Progression, motivation et épanouissement sont au programme !

Altéo fait partie de la Fédération Multisports Adaptés (FéMA) qui regroupe actuellement 5000 membres et plus de 180 cercles sportifs. Elle défend, entre autre, le sport loisir au rythme de chacun, le sport comme valeur d'intégration sociale de la personnes handicapée.

Il est important de marquer le fait que nous pratiquons avant tout du sport de loisir et non du sport compétitif.

À Verviers nous ne dérogeons pas à la règle et nous aussi nous souhaitons permettre à tout un chacun de se défouler, s'amuser en pratiquant une activité sportive et de loisir. A l'heure actuelle nous disposons de 2 pratiques sportives, le tennis de table et la natation.

Nous avons aussi, environ 1 fois par mois dans les périodes où il fait bon, un groupe de marcheurs qui réalise de petites balades.

→ TENNIS DE TABLE :
Tous les mercredis de 18h00 à 20h00.
Dans les locaux de la Mutualité chrétienne de Verviers (Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers).

→ NATATION :
Tous les mardis de 20h00 à 21h00.
A la piscine communale de Dison (Avenue Jardin Ecole, 4820 Dison).

→ MARCHE :
Environ 1 fois par mois (une invitation contenant toutes les informations est envoyée à ceux qui le désirent). Le lieu de marche change à chaque fois, départ de la Mutualité chrétienne de Verviers (rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers).

Pour toutes ces disciplines, n'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire et/ou recevoir des informations complémentaires.

Mais le sport à Altéo ce n'est pas uniquement des disciplines qui reviennent de manière récurrente. C'est aussi des manifestations sportives, participation à des évènements tels que Verviers Plage ou le jogging adapté de la fête des Cerises à Cornesse. La possibilité de découvrir, de faire découvrir une facette du sport encore méconnue du grand public, le handisport. De plus, depuis 2 ans nous réalisons une grande journée sportive en collaboration avec Altéo Liège. L'occasion pour tous de venir s'amuser seul, entre amis ou encore en famille. Ce genre de journée offre aussi l'occasion de tester diverses disciplines sportives le tout en profitant d'une infrastructure adaptée, d'un accompagnement adéquat et d'une ambiance de folie. Boccia, tennis de table, psychomotricité, cyclodanse… tout est possible.

Enfin, le sport ce n'est pas uniquement une activité intensive et irréalisable. Il existe aussi le sport de bien être, de détente, le sport pour se faire du bien. De la gym douce, ViActive, qi gong, sont toutes des disciplines qui peuvent se réaliser par tous et pour tous avec comme objectif de prendre le temps de se faire du bien.

Le secteur sportif est en plein développement et n'attend que des idées, des envies, des projets. Alors si vous vous sentez l'âme d'un sportif pour accompagner des activités, si vous voulez participer à une activité existante ou encore mettre en place de nouvelles disciplines sportives, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous nous ferons un plaisir de réfléchir et de trouver ensemble ce qui vous conviendrait au mieux. ■

ACTUS RÉGIONALES

La locale de Plombières

LA FÊTE DE PÂQUES

Puisque, le 9 avril, les membres ont apprécié la célébration eucharistique de Monsieur le Curé Brodel, accompagné par la chorale The Nightingales, puisqu'ils se sont régalés des sandwiches jambon/fromage, des *«nids»*, des œufs colorés, du café, puisqu'ils se sont amusés à la tombola, on peut dire que l'activité **fête de pâques 2017** est réussie. Les bénévoles, eux aussi, avaient le soleil dans les yeux et dans le cœur.

RENCONTRES-GOÛTERS

Les **rencontres-goûters** à la salle de Tir à Plombières sont de plus en plus fréquentées le 2e mercredi de chaque mois. Par quatre, les membres se regroupent pour *«taper la carte»*, d'autres s'amusent en découvrant avec Lucienne et Colette les jeux de société qu'elles ont apportés. D'autres encore papotent autour de la tasse de café et du morceau de tarte. Et parfois, ces après-midi sont égayés par l'accordéon de notre ami Joseph, présent la première fois le 14 juin. **Les prochains après-midi récréatifs auront lieu à 14h00 les 13 septembre, 11 octobre et 13 décembre prochains.** Activité gratuite ouverte à tous les membres sans réservation préalable.

EXCURSION

Le 20 mai dernier, Freddy nous conduit jusqu'aux **écluses de Lanaye** sur la commune de Visé. A peine 32 km parcourus mais dans quels splendides paysages ! Au passage, notre guide précise qu'au mémorial américain sur la crête du Pays de Herve, 7.984 croix honorent des soldats de la 1ère armée de la seconde guerre mondiale. Nous traversons la vallée de la Gulpen, les vignes fouronnaises et jetons un œil sur le plateau de Hesbaye. A Lanaye, nous avons la chance d'observer la descente d'une embarcation dans une des écluses. Au retour, à Hombourg, halte chez nous, à la brasserie du Grain d'Orge où une charmante plombimontoise nous offre mille explications sur le brassage de la bière avant notre dégustation de denrées de notre riche terroir. Pas besoin de parcourir des milliers de kilomètres pour nous échapper entre amis et pour nous faire sourire.

BARBECUE

Pour VOUS, votre FAMILLE, vos VOISINS et vos AMIS : Le dimanche 8 octobre 2017 à partir de 12h00, Barbecue au prix de 14 € à la salle Saint-Brice à Hombourg.

RENCONTRE QUALIAS

Invitation à **vous** et à votre **famille** : Rencontre avec le personnel de **Qualias** le samedi 25 novembre 2017 (date à confirmer !) de 14h00 à 17h00 à la salle de Tir de Plombières. Du matériel pouvant nous faciliter la Vie quotidienne nous sera présenté : voiturettes, gadots, petits ustensiles de cuisine, équipement de salle de bain, de WC mais aussi bandages, appareils auditifs, etc. ■

ACTUS RÉGIONALES

La locale de Verviers

ATELIER FLORAL ET JEUX

Ce samedi 13 mai notre local embaumait le lilas et le muguet. Il y avait un grand choix de fleurs pour nos artistes amateurs. Chacun a réalisé un superbe montage. Après ils ont gâtés nos joueurs en employant toutes les fleurs. Pendant ce temps d'autres jouaient au jeu de l'oie et Rummikub. Cet après-midi s'est terminé par la dégustation de la tarte, puis le retour chez soi en emportant son œuvre.

Françoise, Marie-José.

APRÈS-MIDI MUSICAL

Quel bel après-midi ce 10 juin, 2 magnifiques voix nous ont charmés pendant plus de 1h30'.

André, accompagné de sa guitare nous chantait des mélodies locales et françaises *«Li gôte - Al' copèt'- Le café au lait au lit - Mon vieux Joseph Liberté, fraternité, égalité»*....

Tandis qu'Alain revisitait des chansons françaises *«Prendre un enfant par la main, Quand je t'aime, Chevaliers de la table ronde, Etoile des neiges, Viens ma belle colombe»*... lu de très beaux poèmes, et, chacun y allait de ses petites blagues.

Pour terminer ils ont chantés ensemble *«Chanson pour l'auvergnat»* de Brassens.

Le temps a passé très vite, voici le moment de déguster les délicieuses gaufres aux cerises.

Encore sous le charme de nos artistes nous sommes rentrés.

Alice, Françoise, Marie-José, Mariette, Olga.

L'ENFANT PRÉFÉRÉ (CONTE ORIENTAL)

On demande à cette mère si elle
préfère un de ses enfants et lequel.
Bien sûr répond-elle
après un long silence pensif.
Je préfère celui qui est malade
jusqu'à sa guérison.
Je préfère le petit
jusqu'à ce qu'il grandisse
Je préfère celui qui pleure
jusqu'à ce qu'il trouve la joie.
Je préfère le plus pauvre
jusqu'à ce qu'il pose
un toit sur sa maison.
Je préfère celui qui est seul
jusqu'à ce qu'il trouve l'âme sœur.
Je préfère celui qui est loin
jusqu'à son retour. ■

ACTUS RÉGIONALES

La locale de Welkenraedt

LE 19 AVRIL

31 membres étaient présents. Après l'Eucharistie célébrée par Mr l'abbé H.Wey, Nicolas a bien voulu revenir avec ses appareils pour continuer le visionnage des photos. Nous avions commencé cette activité en février. C'est que des photos, nous en avons beaucoup et c'est un plaisir pour beaucoup d'entre nous de se revoir quelques années plus tôt et de se remémorer les activités et excursions passées. Après un délicieux goûter, nous nous séparons après ce bel après-midi d'échange.

LE 17 MAI

Ah, c'est le jour de notre visite annuelle du calvaire de Moresnet. A 13 heures, nous nous réunissons sur la place et embarquons dans les voitures. Quelques membres sont déjà partis en bus de ligne. Colette est allée chercher des voiturettes au home Régina. Nous accueillons avec joie 2 nouvelles membres,Yvonne et Marlène. Bienvenue parmi nous !

Sur le parcours du calvaire, nous avons l'occasion d'admirer les rhododendrons en fleurs. Nous prions et chantons devant chacune des 4 stations et finissons par allumer quelques bougies à nos nombreuses intentions. Après cela, on se réunit au fin bec où Danièla nous sert comme d'habitude un bon morceau de tarte et une tasse (ou 2) de café. Et déjà, il est temps de reprendre le bus ou de remonter en voitures direction Welkenraedt.

LE 21 JUIN

Il fait chaud, chaud, chaud et je me dis qu'il ne viendra pas grand monde par ce temps. Mais non, je me suis trompée, puisque 31 membres ont répondu à l'appel. C'est le mois de l'Eucharistie, célébrée par notre désormais dévoué abbé H.Wey. Le thème de la messe et surtout l'homélie sur le thème du Sacré-Cœur sont très intéressants et conviviaux.

Nous accueillons encore et avec plaisir 2 nouvelles membres. Bienvenue à Pauline et Nicole.

Nous fêtons 4 anniversaires ce mois-ci. Joseph et Marie-Paule ont apporté de la tarte que nous dégustons tout en échangeant les dernières nouvelles de Welkenraedt.

Notre petit comité local s'est agrandi. Nous y accueillons Rita. Merci Rita de nous apporter ton aide et bonne chance !

Jeanine. ■

ACTUS RÉGIONALES

La Locale «Jeunes»

MUSÉE DARCIS

"Neuf personnes sur dix aiment le chocolat; la dixième ment." C'est ce qu'a dit John Tullius (illustrateur BD). Et nous ne serons pas là pour le contredire. En effet, ce 01 avril 2017 (non ce n'est pas un poisson d'avril) nous nous sommes rendus au musée du chocolat Darcis à Verviers. L'occasion pour tous de voir la fabrication du chocolat, l'acheminement des fèves de cacao et le travail de celles-ci, … Curieux de voir comment est préparé notre goûter préféré. La visite s'est évidemment clôturée sur une bonne dégustation.

Hé, faites attention car le chocolat fait rétrécir les jeans.

MÉDIATIQUEMENT VÔTRE

Le samedi 27 mai, nous nous sommes relancé en douceur dans le projet «*médiatiquement vôtre*». Nous avons eu l'occasion de visionner un film («*Intouchables*», toujours un plaisir) mais surtout nous avons décortiqué celui-ci grâce à Michel et Michel, les deux célèbres chroniqueurs de l'émission «*Faux raccord*» qui repèrent pour nous toutes les petites erreurs qui font les grands films.

Tapez «*faux raccord*» sur Google et rendez-vous compte par vous-même des erreurs dans vos films préférés, on ne s'en lasse pas !

WEEK-END JEUNES

Le traditionnel week-end de la section «*jeunes*» s'est déroulé le dernier week-end de juin (23-24-25 juin). Et cette année, c'est la côte belge qui a été notre hôte, Bredene plus précisément. Un gîte d'accueil qui nous a permis de passer la nuit mais aussi d'y cuisiner nos repas. Et c'est tous ensemble que nous avons mis la main à la pâte pour faire de ce mini-séjour une réussite. Malgré le temps bien triste de samedi, nous avons passé la journée entière à Ostende. Et c'est à coup de goolfy, promenades sur la digue et verres de l'amitié que notre journée s'est déroulée. Et pour couronner le tout, un bon barbecue comme souper. Dimanche, les plages de Bredene nous ont accueillies pour une balade avant de plier bagages pour le retour à Verviers. Un moment détente qui restera dans les annales de la section jeunes.

A l'année prochaine ! ■

ACTUS RÉGIONALES

Verviers Plage

Du 22 juin au 03 juillet avait lieu «*Verviers Plage*». Pour l'occasion, la ville avait déversé 150 tonnes de sable dans la cour Fischer et organisé bon nombre d'activités sportives et musicales. Afin de rendre cet évènement accessible à tous, Altéo et son partenaire l'ASPH, s'étaient associés à la ville pour organiser une matinée sportive inclusive le dimanche 25 juin.

Malgré les quelques gouttes de pluie plus tôt dans la matinée, les courageux qui ont fait le déplacement ont pu profiter de plusieurs activités adaptées tels que la boccia (pétanque adaptée), le mölkky (jeu de quilles) et les météores (lancer du poids adapté). Ils ont également pu assister à une démonstration de l'équipe de céci-foot du Standard. Une belle ambiance a régné sur Verviers Plage toute la matinée et il ne fait nul doute que vous nous y retrouverez l'année prochaine ! ■

Commission «Accessibilité & Mobilité»

SENSIBILISATION À GEMMENICH

Le 27 juin, le groupe Accessibilité a organisé une nouvelle journée de sensibilisation à l'école primaire de Gemmenich

L'objectif de ces journées est toujours le même: permettre aux élèves de se mettre en situation et découvrir qu'au moyen de quelques aménagements, il est possible de rendre la vie des personnes handicapées bien plus facile. C'est dans cet esprit que les membres de la Commission «*Accessibilité & Mobilité*» sont allés proposer aux élèves de l'école primaire de Gemmenich leurs ateliers désormais bien rôdés: Parcours en chaise roulante et canne, jeu de rôle sur l'accessibilité, gestes quotidiens en situation de handicap visuel et en chaise roulante… Les enfants, ravis de cette expérience ludique et instructive, nous ont remerciés avec une belle chorale. ■

ACTUS RÉGIONALES

Conférences «Qualité de vie»

«L'IMPACT DE LA RETRAITE SUR LA SANTÉ»

Conférence présentée par Catherine GROTZ, docteur en psychologie et chercheur à l'Unité de Psychologie de la Sénescence (UPsySen) de l'Université de Liège.

Après **Stéphane ADAM** en 2016, C'est **Catherine GROTZ** de l'Unité de Psychologie de la Sénescence qui viendra nous présenter les résultats de ses recherches concernant le lien entre retraite et fonctionnement cognitif chez les ainés.

Il est communément admis que nous ne sommes pas égaux face au vieillissement. Ainsi, certains verront apparaitre des rides plus tôt que d'autres. Il en est naturellement de même au niveau cognitif. Ces différences entre les personnes intéressent grandement les scientifiques et certains avancent aujourd'hui que l'ensemble des activités entreprises dans notre vie permettraient de différer les effets négatifs de l'âge. Qu'en serait-il alors de la retraite ? Est-ce que la fin de son activité professionnelle signifierait inexorablement le déclin des capacités mentales ?

Catherine Grotz, auteur de recherche visant à mieux comprendre les relations existant entre les activités et le fonctionnement cognitif des aînés, nous invitera à découvrir comment maintenir son bien-être mental après la retraite.

INFORMATIONS PRATIQUES

➔ **Date :** Le mardi 26 septembre de 14h30 à 17h
➔ **Lieu :** Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
➔ **Prix :** 4€ (3€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)
➔ **Inscriptions :** (voir encadré p.11)
Inscription obligatoire, date limite des inscriptions le 16 septembre. ■

«BIEN DORMIR AVEC LES MOYENS NATURELS DE SANTÉ»

Conférence animée par Silviane Wälti : Naturopathe, herboriste et aromatologue.

Le sommeil occupe environ un tiers de notre vie : pour un adulte moyen, cela représente 24 ans de sommeil. Certains pensent que c'est du temps perdu… Mais la réalité est tout autre : le sommeil est le fondement même de la bonne santé. Cette conférence vous apprendra les bons gestes qui favorisent le bon sommeil et passera en revue les différentes plantes et huiles essentielles pouvant vous aider pour augmenter la qualité de votre sommeil.

INFORMATIONS PRATIQUES

➔ **Date :** Le mardi 21 novembre de 14h30 à 17h
➔ **Lieu :** Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
➔ **Prix :** 4€ (3€ pour les **membres de la Mutualité chrétienne**)
➔ **Inscriptions :** (voir encadré p.11)
Inscription obligatoire, date limite des inscriptions le 14 novembre. ■

ACTUS RÉGIONALES

Commission «Invalides»

CYCLE DE CONFÉRENCES SUR LE STATUT D'INVALIDITÉ

Altéo vous invite à trois conférences pour répondre à vos questions en ce qui concerne le statut d'invalidité.

LA PENSION ET LA PRÉ-PENSION

Date : Le mardi 17 octobre de 14h30 à 17h

La prépension, la pension : un autre statut ? Quels sont les impacts possibles dans ma situation de vie, dans mon quotidien, dans mes revenus ? Quelles sont les démarches nécessaires à entreprendre ? Auprès de quels services dois-je m'adresser ? Quelles aides peut-on m'apporter ? Le service pension de la Mutualité chrétienne répond à vos questions.

LES AVANTAGES SOCIAUX

Date : Le mardi 07 novembre de 14h30 à 17h

En tant que personne en incapacité de longue durée, comment le service social peut-il m'aider ? À quels avantages sociaux puis-je prétendre ? Y a-t-il des conditions pour bénéficier des avantages ? Ma famille peut-elle bénéficier des différents avantages ? Combien de temps ai-je droit aux avantages ? Du simple renseignement à la prise en charge de situations complexes, nos travailleurs sociaux sont là pour vous aider.

LE MÉDECIN-CONSEIL ET LE SERVICE INDEMNITÉ

Date : Décembre 2017 (à préciser)

Quel impact ont ces différents acteurs sur mon statut de personne en incapacité de travail ? Que puis-je attendre au niveau du suivi de mon dossier, du montant de mes indemnités ? Pourquoi dois-je aller rencontrer le médecin-conseil ? Que se passe-t-il si le médecin-conseil me remet au travail ? Est-il possible de reprendre une activité à temps partiel ? Puis-je faire du volontariat ?

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29

Prix : Gratuit

Inscriptions : (voir encadré) Inscription obligatoire. Ces conférences ne sont pas réservées aux personnes en statut d'invalidité, elles sont ouvertes à tous. ■

CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION

Mme Céline Lakaie, diététicienne agréée par l'INAMI, viendra nous présenter de quelle manière une alimentation adaptée peut soulager certaines pathologies.

INFORMATIONS PRATIQUES

- ➔ **Date :** Le mardi 10 octobre de 14h30 à 17h
- ➔ **Lieu :** Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne de Verviers, rue Laoureux 25-29
- ➔ **Prix :** 4€ (3€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)
- ➔ **Inscriptions :** (voir encadré p.11)

Inscription obligatoire, date limite des inscriptions le 14 novembre.

S'INSCRIRE

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, prenez contact avec le bureau d'Altéo Verviers

➔ Par téléphone, au 087/30.51.47

➔ Par e-mail, à l'adresse alteo.verviers@mc.be

Pour des raisons d'organisation, l'inscription à nos activités est obligatoire. L'inscription est ouverte à tous, membres ou non. ■

ACTUS RÉGIONALES

Journée sportive

Vous avez été plus de 150 à participer à la journée sportive organisée conjointement par Altéo Liège et Verviers, en 2016 à Spa. Vu votre engouement, nous remettons le couvert cette année, avec encore plus d'activités pour une journée extraordinaire pour tous. Nous espérons vous y voir nombreux !

Notez donc en grosses lettres la date du **mardi 14 novembre 2017** dans vos agendas, afin de venir vous amuser avec nous, à Liège, dans les infrastructures de l'école secondaire Liège Atlas, Quai Saint-Léonard.

Nous collaborons encore avec l'Athénée Royal Liège Atlas qui met cette année à disposition ses locaux de sport, sa piste d'athlétisme extérieure ainsi que sa piscine, afin de vous permettre de passer une journée mémorable. Les activités seront encadrées par les élèves de 6ème année option Animation de l'école, qui seront rejoints pour l'occasion par ceux de *«L'Agri»* : l'Institut Technique de la Communauté Française de Huy.

AU PROGRAMME :

- Natation et jeux aquatiques
- Kinball
- Parachute, psychomot'
- Vélo adapté
- Boccia
- Musculation
- Gym douce – Viactive
- Initiation à la cyclodanse toute la journée !

EN PRATIQUE :

Inscription obligatoire auprès d'Altéo – alteo.liege@mc.be ou alteo.verviers@mc.be
Ou via téléphone au 04/221.74.33 ou 087/30.51.47.

Prix de 5€ par participant.
Possibilité de repas chaud sur place pour la modique somme de 4€ (100 places disponibles), sinon réfectoire prévu pour pique-nique.
Parking sur place réservé pour les minibus. ■

Journée rencontre Régionale

CE 30 SEPTEMBRE, TOUS À HERVE !

Comme chaque année, une grande journée de rencontre est organisée pour tous les membres de la régionale. Cette année, c'est la Locale de Verviers qui nous fait le plaisir de l'organiser. Celle-ci aura lieu le 30 septembre à la salle communale de Manaihant.

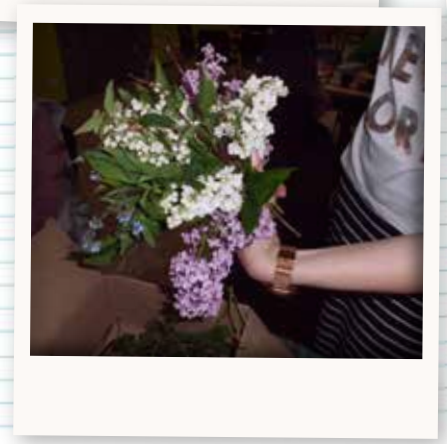
Si vous n'avez pas encore reçu votre invitation, n'hésitez pas à demander toutes les informations auprès de votre Locale ou au bureau de la Régionale.

Au plaisir de tous vous retrouver ce 30 septembre ! ■

EN IMAGES

LOCALE JEUNES

LOCALE DE VERVIERS



EN IMAGES

LOCALE DE PLOMBIÈRES

LOCALE DE WELKENRAEDT

AGENDA

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
ACTIONS CITOYENNES **Conférences Qualité de Vie**	*«L'impact de la retraite sur la santé»* Par Catherine Grotz *«Bien dormir avec les moyens naturels de santé»* Par Silviane Wälti	26 septembre 21 novembre	Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
Conférences Invalidité	*«La pension et la prépension»* *«Les avantages sociaux»* *«Le médecin conseil»* & *«Le service indemnité»*	17 octobre 07 novembre Décembre (à préciser)		
Commission *«Invalides»*	*Conférence nutrition*	10 octobre		
FORMATIONS	Module *«Approche de la personne»* & *«mon engagement dans le mouvement»*	A préciser		
SPORTS	Natation	Chaque mardi de 20h à 21h	Piscine de Dison	Bureau Altéo Verviers Nicolas Collard 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Tennis de table	Chaque mercredi de 18h à 20h	Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne	
LOISIRS **Pour tous**	Journée Régionale	30 septembre	Herve	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
Locale *«Jeunes»*	Activité Activité Activité	28 octobre 25 novembre 09 décembre	A préciser	
Locale de Plombières	Rencontre-goûter Barbecue Rencontre-goûter Rencontre-goûter Rencontre Qualias Rencontre-goûter	13 septembre 08 octobre 11 octobre 08 novembre 25 novembre (à confirmer) 13 décembre	Salle du tir de Plombières Salle St-Brice à Hombourg Salle du tir de Plombières Salle du tir de Plombières Salle du tir de Plombières Salle du tir de Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
Locale de Verviers	Animation de Nicolas Atelier décoration Noël et multi-jeux Fête de Noël Messe et goûter	14 octobre 18 novembre 16 décembre	Salle polyvalente de la Mutualité chrétienne	Alice Didden 087/54.12.51 Marie-José Didderen 087/68.78.47 0471/85.11.23
Locale de Welkenraedt	Visite Réunion mensuelle Réunion mensuelle Fête de Noël Réunion mensuelle	20 septembre 18 octobre 15 novembre 09 décembre 20 décembre	Banneux et Vieux Tancrémont Au local de la section Au local de la section Au local de la section Au local de la section	Jeanine Kerff 0496/83.25.43

JOURNÉE SPORTIVE 100% ADAPTÉE

organisée par Altéo Liège et Verviers

Mardi 14 novembre 2017 de 10 à 16h

Athénée royal Liège Atlas

muscu

boccia
pétanque adaptée

vélo
assistance électrique

gym douce

natation

et aussi kinball - psychomotricité - initiation cyclodance

Inscription :
5 € / participant

Cantine 100 repas chauds (4 €) - Cantine tartines
Parking

INFOS ET INSCRIPTIONS

04 221 74 33 • alteo.liege@mc.be
087 30 51 47 • alteo.verviers@mc.be

Altéo Liège - Huy - Waremme
Altéo Verviers

ER : K. Heuse, pl. du XX Août 38, 4000 Liège - © freepik.com - ne pas jeter sur la voie publique