

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
Bd Anspach 111-115
1000 Bruxelles



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P922763

DOSSIER

ELECTIONS DU 13 OCTOBRE: NOS PRIORITÉS

BRUXELLES

3° TRIMESTRE



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

BONJOUR,

La première étape des élections est passée mais Altéo n'a pas abandonné le combat pour présenter nos priorités auprès des candidats de proximité dans nos communes respectives.

Vous trouverez dans ce numéro un dossier qui pourrait vous aider à y voir plus clair dans les orientations des diverses formations rencontrées. Nous resterons vigilants après la proclamation des résultats à rappeler aux élus nos objectifs d'une société inclusive pour tous.

Vous découvrirez aussi l'outil Vitabel balade ainsi qu'une association consacrée à la maladie à corps de Lewy.

Vous aurez sans doute plaisir à retrouver quelques photos des activités et séjours de cet été.

Bonne lecture et bons votes.

*Martiale Poismans
Présidente Altéo
Bruxelles*



SOMMAIRE



3 SOUS LES PROJECTEURS

- Elections
- Semaine des aidants proches

5 ZOOM

- Vitatel balade
- www.handicap.brussels
- Maladie à corps de Lewy

8 ACTUS RÉGIONALES

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

Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

◆ Editeur responsable

Geneviève Routier

◆ Coordination

Hélène Malaise (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Martiale Poismans
Michel Cormond
Geneviève Bary
Hélène Malaise
Alice Legrand
Marie-Pierre Cornelis
National:
Emilie De Smet
Jason Evraere
Fanny Mathieu
Hélène Carpiaux

◆ Mise en page

Emerance Cauchie


◆ Crédit photo cover

AdobeStock

Imprimé sur papier recyclé.

Altéo

Mouvement social
de personnes malades,
valides et handicapées

Suivez-nous sur  www.alteoasbl.be

2024 L'ANNÉE DES ÉLECTIONS, ALTÉO ETTERBEEK A DÉBATTU SUR LES DIFFÉRENTS ENJEUX.

.....
 2024 est une année spéciale et importante car nous sommes amenés à nous rendre deux fois dans les bureaux de votes, le 9 juin et le 13 octobre. Altéo Etterbeek s'est penché sur ces élections lors d'une réunion au mois d'avril.

LE DIMANCHE 9 JUIN, NOUS VOTIONS POUR : LES ÉLECTIONS RÉGIONALES, FÉDÉRALES ET EUROPÉENNES.

Nous y avons reprécisé lors de cette rencontre les enjeux du 9 juin où nous avons choisi nos représentants parlementaires au niveau communautaires, régional, fédéral et européen.

Ce fut l'occasion de parcourir les deux brochures éditées par notre mouvement : préparation des élections en « français facile » ainsi que le mémorandum sur les priorités d'Altéo en termes d'accessibilité, d'autonomie, de mobilité, de santé et de ressource financière !



« MOI MINISTRE »

Ensuite on a joué à « moi Ministre » comme à la télévision !

On s'est exprimé sur l'écologie où nous miserions sur la sensibilisation de la jeune génération en impliquant les écoles, mouvements de jeunesse, maisons de quartiers...

Une priorité à éviter les surconsommations, le gaspillage, le ramassage des déchets, le recyclage. Un contrôle plus strict devrait aussi s'appliquer sur les actions des multinationales en rapport à l'environnement. Il faudrait aussi renforcer les initiatives citoyennes (jardins partagés, compost...)

En ce qui concerne le pouvoir d'achat, il nous semble évident qu'un des postes importants est le loyer. Comment mieux l'encadrer afin d'éviter les spéculations en la matière. Comment mieux accompagner la transition afin de rendre les bâtiments plus durables et moins énergivores en termes d'énergie. Comment créer davantage de logements sociaux ?

Au niveau du pouvoir d'achat, il faudrait davantage contrôler le prix des denrées essentielles (pain, légumes, fruits...)

En matière d'enseignement une attention devrait être portée à aider les jeunes à apprendre à gérer un budget en différenciant besoins prioritaires et secondaires.

Voilà des enjeux qui nous semblent importants outre ceux exprimés déjà par Altéo.

DÉBATTONS ENSEMBLE DES ÉLECTIONS COMMUNALES, AVEC ALTÉO FOREST LE MARDI 10 SEPTEMBRE.

Il est important de voter afin de préserver la démocratie. Nous avons la chance en Belgique d'avoir plusieurs partis qui fixent chacun leurs priorités de programme électoral.

Notre enjeu actuel sera les élections du dimanche 13 octobre où nous exprimerons nos préférences afin d'élire nos conseillers communaux et provinciaux.

Altéo Forest vous invite le mardi 10 septembre à une rencontre afin de débattre ensemble sans prise de tête sur les priorités qui nous semblent essentielles au niveau communal. N'hésitez pas à nous y rejoindre.



**SEMAINE DES AIDANTS PROCHES :
UNE SEMAINE DE SOUTIEN ET DE PARTAGE**

Vous aidez régulièrement un proche qui est en perte d'autonomie à la suite d'un accident, d'une maladie ou d'un handicap ? Vous êtes un aidant proche !

La Semaine des Aidants Proches, organisée chaque année par l'asbl *Aidants Proches*, se tiendra du 30 septembre au 6 octobre. Elle propose diverses activités destinées aux aidants et vise à offrir un espace d'échange, de soutien et de détente pour ceux qui jouent un rôle crucial au quotidien.

La MC et ses asbl partenaires, Enéo, Altéo et Ocarina, y participent et vous proposent de nombreuses activités à l'occasion de cette édition.

→ Au programme :

- Une conférence sur les aspects psychologiques du cancer pour le patient et ses proches (MC & Fondation contre le cancer).
- Une séance d'info sur le statut de l'aidant proche et ses droits, avec des conseils sur les aides disponibles (MC).
- Un atelier « Carnet de vie » pour préparer son avenir et ses souhaits de vie, dès 50 ans (Énéo)
- Une présentation de l'offre d'Ocarina, dont les séjours AniJHan, qui visent à inclure les jeunes en situation d'handicap (Ocarina)

- Un atelier collectif sur les gestes de manutention pour aider un proche en toute sécurité et sans se blesser (MC & Solival)
- 5 formations à domicile offertes, pour apprendre à utiliser les aides techniques utiles à la manutention, chez soi et avec son propre matériel
- Un atelier pour prendre du temps pour soi : découverte de l'aquarelle pour favoriser le bien-être à travers l'expression artistique (Altéo)

Ces événements sont l'occasion de se ressourcer, d'acquérir des compétences ou de rencontrer des personnes partageant des expériences similaires.

→ Dates : du lundi 30 septembre au dimanche 6 octobre

Découvrez plus d'infos sur chacune de ces activités, les conditions de participation et les modalités d'inscription sur mc.be/agenda-aidants-proches.

UN NOUVEAU SERVICE DE TÉLÉVIGILANCE MOBILE



Depuis plus de 30 ans, notre partenaire Vitatel assure la sécurité et l'autonomie des seniors à domicile. Un nouveau service est désormais proposé: Vitatel Balade, qui étend la télévigilance à l'extérieur de la maison, dans toute la Belgique.

Il s'agit d'une montre munie d'un bouton d'appel, qui permet de géolocaliser la personne où qu'elle soit si celle-ci a un souci (chute, malaise...) lors d'une sortie (courses, promenade...).

Lorsque l'appelant presse le bouton d'aide, la centrale de Vitatel, accessible 7j/7 et 24h/24, dialogue avec lui et peut prévenir l'un des contacts

de la liste fournie par l'appelant, ou les secours si la situation est urgente.

À la demande ou au besoin, il sera possible de géolocaliser l'appelant, si par exemple celui-ci n'est pas en mesure d'indiquer où il se trouve. Une solution qui permet aux seniors de sortir de chez eux en toute tranquillité!

En pratique, il s'agit d'une montre à mettre au poignet, louée au prix de 31€ par mois. Les membres MC bénéficient d'une réduction de 4€ par mois.

Plus d'informations:

www.vitatel.be - 078/15.12.12



LANCEMENT D'UN GUICHET UNIQUE VIA INTERNET: **WWW.HANDICAP.BRUSSELS**

Ce site permet de centraliser les aides et services pour les personnes en situation de handicap.

Le projet **www.handicap.brussels**, fruit d'une collaboration entre le Service PHARE (COCOF) et Iriscare (COCOM), est né d'un constat: les personnes en situation de handicap vivant à Bruxelles ont besoin d'une source d'informations centralisée sur les nombreuses aides et services existants à Bruxelles, y compris les aides et services organisés par des associations ou des structures privées reconnues par les pouvoirs publics, à l'exception de l'offre émanant de la Communauté flamande.

Une information accessible, avec des versions alternatives en langue des signes, en langage facile à lire et à comprendre (FALC), pour et par les personnes en situation de handicap et à leurs proches.

L'information est organisée en douze grandes thématiques pour répondre au plus près aux besoins rencontrés par ces personnes au cours de leur vie.

Une mise à jour quotidienne des contenus est assurée afin de fournir l'information la plus fiable et la plus exhaustive possible.

ZOOM SUR LA MALADIE À CORPS DE LEWY



La maladie à corps de Lewy (MCL) est la deuxième maladie neuro-évolutive en Belgique. On estime le nombre de malades entre 20 et 30.000 car 2/3 des cas ne sont pas diagnostiqués.

Ce sont autant d'hommes que de femmes qui sont atteints par la maladie à corps de Lewy et certains malades sont diagnostiqués dès la trentaine.

Les symptômes qui se manifestent varient d'une personne à l'autre en fonction de la localisation de dépôts anormaux de la protéine alpha-synucléine («corps de Lewy») dans différentes zones du cerveau. La MCL partage ces dépôts avec la maladie de Parkinson.

La maladie à corps de Lewy affecte principalement les fonctions cognitives (état de confusion, difficulté de concentration, réflexion altérée, hallucinations visuelles et sonores...) et présente des symptômes moteurs avec un risque de chutes, ainsi que des troubles du sommeil (cauchemars récurrents, agitation). On remarque également de fortes fluctuations cognitives.

Des changements d'humeur et des modifications du comportement peuvent faire penser à une dépression ou à une phase maniaque (bipolarité). L'anxiété et des angoisses sont récurrentes. Le patient présente également des problèmes de mémoire. Certains symptômes de départ peuvent évoquer la maladie d'Alzheimer ou encore la maladie de Parkinson, une confu-

sion qui débouche sur des diagnostics erronés, avec tout le danger de traitements médicamenteux inadaptés.

Actuellement, il n'y a pas de traitement curatif de la maladie à corps de Lewy. Seuls les symptômes peuvent être traités, ce qui permet de « mieux » les gérer.

MISSIONS DE L'ASBL LEWY.BELGIUM

L'ASBL **Lewy.belgium** rassemble des malades, des (aidants) proches, des scientifiques, tous bénévoles et/ou adhérents et poursuit trois missions :

- 1 apporter des **aides aux malades, à leurs aidants proches et famille**
- 2 encourager la **recherche médicale** sur la maladie à corps de Lewy



- 3 **faire connaître la maladie** : informer et sensibiliser dans le but de **comprendre et mieux traiter** la maladie à corps de Lewy

Vous souhaitez rejoindre l' ASBL ou soutenir ses activités ?

Envoyez un mail à lewy.belgium@gmail.com

Ou retrouvez-les sur Facebook : ASBL Lewy.be

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

Visite de l'Asbl Terre
dans le cadre de notre projet
écologie.



Séjour en Bourgogne
organisé par la régionale
début du mois de juin.



Visite du Parcours
WAW avec la section
de La Woluwe.



Les Sauterelles
en cuisine lors de
leur traditionnel
week-end.



LE PARTAGE ÉLECTRONIQUE DE VOS DONNÉES DE SANTÉ

Il peut être vital de disposer très rapidement de vos données santé, en cas d'urgence notamment. Mais vous n'avez sans doute pas en permanence sur vous tous ces renseignements et encore moins ceux de vos proches. Pourtant, aujourd'hui, grâce à votre dossier de santé numérique, c'est possible. Si vous désirez en savoir plus, nous vous proposons 2 possibilités :

→ Le groupe d'Aidants Numériques d'Altéo, en collaboration avec MC, Eyano, et l'Asbl Premier Contact (www.premiercontact.be) vous invitent à une séance d'information afin que vous puissiez accéder à votre portail e-santé via votre PC Portable.

DATE: le jeudi 10 octobre

HEURE: de 13h30 à 15h30

LIEU: La Maison de la Création – site Bockstael, Bd Emile Bockstael, 246 à 1020 Laeken

PAF: Gratuit

→ Adélie Jonckheere, experte en innovation digitale à la MC, vous en apprendra davantage sur le partage numérique de vos données de santé.

Les aidants numériques d'Altéo vous accompagneront ensuite pour vous donner l'occasion de vous inscrire, avec votre PC portable, sur la plateforme et de découvrir votre propre dossier santé numérique.

DATE: le mercredi 20 novembre de 13h30 à 16h30.

LIEU: À Altéo – bd Anspach 111, 1000 Bruxelles (6^e étage)

PAF: Gratuit

Inscription obligatoire :

081/237.237 (de 9h à 12h) ou michel.cormond@alteoasbl.be

Important pour les 2 sensibilisations



- Pour ceux qui souhaitent se connecter à leur dossier santé, merci de venir avec votre PC portable.
- Afin de pouvoir vous connecter à la plateforme, vous devrez avoir déjà activé ltsme sur votre smartphone, ou venir avec votre carte d'identité et votre code pin.

equal.brussels 
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES



Altéo

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE, ALTÉO, OCARINA ET ENÉO/ENÉOSPORT SE MOBILISENT AU STADE FALLON, LE SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024 POUR **LE RELAIS POUR LA VIE.**



Le **Relais pour la vie** est un événement familial et solidaire où des équipes se relayent pour marcher ou courir pendant un total de 24 heures, symbolisant ainsi le combat mené par les patients (les «battants») et leurs proches contre la maladie.

Tout au long du parcours, associations et groupements divers proposent des animations ainsi que des stands (nourriture, boissons, artisanat, jeux...). L'objectif étant de collecter des fonds qui seront intégralement reversés à la **Fondation contre le Cancer** avant de faire avancer la recherche, sauver des vies et transformer l'espoir en victoire.

Renseignements ?
Altéo - Bruxelles - 081/237.237 (de 9h à 12h)
michel.cormond@alteoasbl.be

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Rejoignez-nous le samedi 9 novembre à partir de 14h, au stade Fallon, Chemin du Struykbeken 1, Woluwe-Saint-Lambert pour nous accompagner en fonction de vos disponibilités :

- S'initier avec **Altéo** à la marche avec une canne blanche et/ou une chaise roulante, à la lecture Braille...
- Tester la marche nordique avec **EnéoSport**
- Rejoindre l'équipe de volontaires de la **MC** pour confectionner des douceurs qui seront vendues au profit de la **Fondation contre le Cancer**.
- Rejoindre l'équipe de volontaires de la **MC** pour tenir le stand (vente des douceurs, accueillir les visiteurs, animer des jeux d'antan...)

Fin prévue vers 17h avec un moment convivial.

! INFORMATION ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Par téléphone au 081/237.237 du lundi au vendredi de 9h à 12h

Par e-mails:

- Régionale de Bruxelles: bruxelles@alteoasbl.be
- Geneviève Bary: genevieve.bary@alteoasbl.be
- Michel Cormond: michel.cormond@alteoasbl.be
- Kathleen Merlot: kathleen.merlot@alteoasbl.be

Pour une première participation à nos activités, merci de prendre contact avec nous!

	ACTIVITÉS	QUAND?	OÙ?	INFOS
NEW PROJET ECOLOGIE	Visite guidée des Petits Riens	Le jeudi 19 septembre de 13h45 à 16h	Rue de Zuen 69 1070 Bruxelles	Geneviève Bary Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	Réflexion autour du projet: « Questionnons l'enjeu de l'écologie » suite du projet	Le jeudi 17 octobre de 14h15 à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires
	Réflexion autour du projet: « Questionnons l'enjeu de l'écologie » GoodPlanet Belgium: L'utilisation et la raréfaction des matières premières, la durée de vie et la gestion des déchets...	Le jeudi 7 novembre de 14h15 à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires
LOISIRS	S'exprimer par l' Aquarelle (La Woluwe)	Les vendredis: 20 septembre; 4 et 18 octobre; 15 et 29 novembre. de 14h à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF 2,00€
	AltéoBalade Balades dans différents parcs et sentiers forestiers bruxellois.	Les samedis: 14 septembre; 12 octobre; 9 novembre de 14h15 à 17h30	Les lieux seront différents à chaque sortie	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF: gratuit (prévoir un peu d'argent pour une boisson dans un établissement)
	Chorale Chansons françaises	Les mardis: 24 septembre 15 et 29 octobre 5 et 19 novembre de 14h à 16h15	Aéropolis Chaussée de Haecht 579 1031 Bruxelles	Geneviève Bary
	Etterbeek Sujets à préciser	Les mercredis: 25 septembre; 23 octobre; 27 novembre	Av d'Auderghem 346 1040 Etterbeek	Geneviève Bary
	Forest Enjeux élections communales Le langage des fleurs Voyage en Palestine	Les 2 ^e mardis du mois de 14h30 à 16h45 10 septembre 8 octobre 12 novembre	Rue des Alliés 54 1190 Bruxelles Salle rez-de-chaussée	Geneviève Bary
	Les Sauterelles Cours de danses folkloriques	Les samedis: 21 septembre; 5 et 19 octobre; 16 et 30 novembre	Rue de la Digue 10 1050 Bruxelles	Geneviève Bary

	ACTIVITÉS	QUAND?	OÙ?	INFOS
LOISIRS	Théâtre Répétition de «Handy-Vie»	Le lundi 23 septembre de 13h30 à 15h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary
	Laeken-Jette Jeux divers, débat, film	Les vendredis: 27 septembre; 18 octobre; 29 novembre de 14h15 à 16h15 (Accueil à partir de 14h)	Centre Armilliaire Bd de Smet de Naeyer 145 1090 Jette Local 110	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
SPORT - Le Pélican, Cercle Sportif (AltéoSport)	Qi Gong	Les lundis: 14 octobre; 4 et 18 novembre de 14h à 16h	Au Centre Box120, Bd Emile Bockstael 120 1020 Laeken	Michel Cormond Inscriptions obligatoires
RÉUNIONS - Formations à l'attention des volontaires	Cie Accessibilité & Mobilité Suivi des projets en cours (Trottinettes...)	Le mercredi 18 septembre de 14h15 à 16h15 (Accueil à 14h)	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	Relais pour la vie. Sensibilisation aux handicaps (cane blanche, chaise roulante, lecture braille...) → Plus d'infos dans ce journal	Le samedi 9 novembre de 14 à 17h	Stade Fallon Chemin du Struykbeken 1 Woluwe-Saint-Lambert	
	Groupe de Réflexion sur le Numérique → Plus d'infos dans ce journal			Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	Le dossier santé numérique réflexion et préparation des sensibilisations.	Le jeudi 3 octobre de 14h15 à 16h15	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	
	Découverte de son dossier santé numérique et mise en pratique.	Le jeudi 10 octobre de 13h30 à 15h30	La Maison de la Création - site Bockstael Bd Emile Bockstael 246 1020 Laeken	
	Information concernant le dossier Santé Numérique et mise en pratique	Le mercredi 20 novembre de 13h30 à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	
Comité Régional	Le lundi 2 septembre de 14 à 16h Le lundi 25 novembre de 10h à 15h	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Régionale de Bruxelles	

Altéo Bruxelles
Bd. Anspach 111-115
1000 Bruxelles
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
✉ bruxelles@alteoasbl.be

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

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