

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
Place du 20 août, 38
4000 Liège



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921585

LIÈGE-HUY-WAREMME

3^e TRIMESTRE

DOSSIER

ELECTIONS DU 13 OCTOBRE: NOS PRIORITÉS



Nouveau
numéro unique
081/237.237

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo

www.alteoasbl.be

EDITO

Dans un monde où l'avenir semble s'éloigner de plus en plus des préoccupations humaines, Altéo reste résolument engagé dans la mobilisation citoyenne. Altéo intervient, rappelant sans cesse que l'inclusion et le respect de la dignité humaine doivent rester au cœur de toutes les actions. Il est essentiel de comprendre que la mobilisation citoyenne ne se limite pas à de simples actions ponctuelles. Elle constitue un mouvement collectif, une volonté commune de construire un avenir où chacun, quelles que soient ses différences, a sa place. Notre association se bat chaque jour pour ces valeurs, convaincue que l'avenir ne peut être envisagé sans une véritable inclusion de tous les citoyens. Nous croyons fermement que chaque individu, avec ou sans handicap, doit pouvoir participer pleinement à la vie sociale, culturelle et économique de notre société. La solidarité est au cœur de notre engagement.

Altéo, par le biais de l'engagement dévoué de nos bénévoles, s'efforce chaque jour de maintenir l'humain au cœur de nos actions. Les défis que rencontrent les personnes en situation de handicap sont nombreux et variés, mais grâce à la détermination de notre équipe et au soutien de notre communauté, nous sommes en mesure de faire une réelle différence.

Cette année, voici plusieurs initiatives phares que nous organisons dans cet objectif :

Le 14 septembre, un colloque sur l'accès aux soins de santé, essentiel pour garantir que les personnes handicapées reçoivent des soins décents.

La mise en place d'ateliers d'estime de soi, poursuivant le projet du Défilé de mode inclusif, permettront à chacun de renforcer sa confiance et son acceptation de soi.

Les sensibilisations dans les écoles jouent un rôle crucial pour préparer les jeunes à devenir des citoyens conscients et empathiques, sensibilisés aux enjeux humains. Un groupe a été créé pour réfléchir à cette thématique, et pour animer ces sensibilisations.

De plus, nos activités sportives adaptées continuent de se développer, offrant près de 15 journées sportives adaptées sur la province de Liège cette année.

Vous trouverez au travers de ce magazine, nos autres actions et initiatives. Nous vous invitons à découvrir comment, ensemble, nous pouvons continuer à œuvrer pour une société plus inclusive et humaine.

Lionel Dauby
Animateur Altéo Liège

SOMMAIRE



3 SOUS LES PROJECTEURS

- Un peu de douceur.

4 ACTUS RÉGIONALES

- Fête des volontaires : Le samedi du cœur.
- Altéo Liège se lance dans l'expression théâtrale !
- En route pour le projet mode 2.0 !
- *Un p'tit truc en plus*, surprise inattendue au box-office français.
- La joëlette, pour les enfants aussi !
- Alt'évasion – prochaines activités quatrième trimestre 2024.
- Colloque accès aux soins.
- Rejoignez la section locale/atelier/cercle sportif proche de chez vous !
- Tout pour vous faciliter le numérique.
- 100 km CAP48

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 Routhier

◆ Coordination

Androus Gawra (régional)
Jean-Yves Cornélis (régional)

Marina Pezzino (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Lionel Dauby
National :
Emilie De Smet
Jason Evraere
Fanny Mathieu
Hélène Carpiaux

◆ Mise en page

Émerance Cauchie

◆ Crédit photo cover

AdobeStock

Imprimé sur papier recyclé.

Altéo

Mouvement social
de personnes malades,
valides et handicapées

Suivez-nous sur  www.alteoasbl.be

UN PEU DE DOUCEUR

Un peu de douceur pour toi que j'ai croisé hier en séjour et qui semblais replié sur toi même. Quand je t'ai raconté une bêtise dont j'ai le secret, tu m'as souri. Tu as compris qu'après tout ce n'est pas bien compliqué d'aller vers les autres.

Un peu de douceur pour toi qui étais énervé en réunion car tu pensais ne pas être entendu ; laisse mûrir ta réflexion, elle fera son chemin.

Un peu de douceur pour toi qui es différent mais tellement semblable à la fois. On est ensemble sur le même chemin.

Un peu de douceur pour toi qui t'es investi dans un projet, amenant un lot de contrariétés... Et débouchant sur tant de satisfactions.

Un peu de douceur pour toi qui est fatigué ou malade aujourd'hui, je pense à toi.

Un peu de douceur pour toi qui a l'impression de ne rien mener à bien, d'être dans l'impasse. C'est quand il n'y a plus d'espoir qu'il ne faut désespérer de rien. Je te prends la main.

Un peu de douceur pour toi qui a tant donné sans jamais rien attendre en retour. Prends là, c'est cadeau.

Un peu de douceur pour toi qui attend l'été et le beau temps avec impatience ; demain si tu y crois, la pluie sera plus chaude...

La douceur, ce petit mot si riche à recevoir et si gratuit à donner...

Un peu de douceur, juste un peu.

Marc Werelds

FÊTE DES VOLONTAIRES: LE SAMEDI DU CŒUR

Ce 8 juin, le soleil est au rendez-vous. Guidée par un volontaire, je gare ma voiture et pénètre dans le couloir de l'école Saint-Benoît Saint-Servais, armée de mon carnet de notes. Le soleil darde ses rayons généreux sur un groupe de personnes en pleine conversation. Volontaires de tous âges et horizons se retrouvent aujourd'hui avec les organisateurs pour la fête des volontaires 2024 d'ALTEO.

Je me fraye un chemin parmi les guéridons et mange-debout, baignée dans un joyeux mélémélo de voix et de rires. Une personne aveugle avec son chien guide me donne envie d'aller à sa rencontre. Attirée par des effluves appétissants, je me dirige vers la cuisine où un groupe s'affaire à préparer l'apéritif. Interrogés, tous s'accordent pour dire qu'ils forment une grande famille. Une dame a par exemple adopté un enfant porteur de trisomie 21, illustrant la devise « Donner est mieux que recevoir ».

Poursuivant mon parcours, je rencontre des volontaires qui assistent les bénéficiaires d'ALTEO en voyage. Ainsi, une dame me partage son séjour en Bretagne, une autre me confie être pour la première fois accompagnante pour les Francofolies de Spa durant sept jours.

Durant cette journée, j'apprends aussi qu'ALTEO organise des groupes de parole sur des thèmes aussi variés que la mobilité des PMR, les maladies « invisibles », le soutien des personnes handicapées et bien d'autres thématiques encore. Le maîtres-mots d'empathie et bienveillance teignent toutes les activités, véritables oasis dans un monde parfois violent.

Ces valeurs d'inclusion, de bienveillance, sont mises en évidence sur les panneaux et traduites en actions par chacun selon ses possibilités.

Altéo privilégie aussi les valeurs d'égalité, le respect, l'écoute et l'ouverture à l'autre. De manière générale, les bénévoles soulignent l'esprit de famille qui règne au sein d'ALTEO et le plaisir de s'engager dans ces activités volontaires.



À 13h, les tables décorées accueillent les convives qui s'installent au fur et à mesure. Le traiteur Lunea Lola a réalisé un buffet soigné présentant des pâtes accompagnées de diverses sauces. Les serveurs, attentifs, s'assurent du confort de chacun. Sourires gustatifs au rendez-vous! Lors du repas, que j'ai partagé

avec un groupe, un volontaire, membre de longue date chez ALTEO, me confie que ce bénévolat donne du sens à sa vie. Devant participer financièrement en partie pour les voyages à l'étranger, un autre membre en souriant me partage qu'il aime mieux se passer de vacances pour aider et être là. Grand coup de chapeau à toutes ces personnes déterminées qui diffusent les bienfaits de l'entraide et de l'inclusion, faisant face du mieux qu'ils peuvent aux défis et à la fatigue.



À cette fête, les animateurs ne sont pas en reste. L'un d'eux propose un quizz pour faire connaître les activités d'ALTEO. Il suscite l'intérêt et la curiosité des participants. L'ambiance est conviviale, parfaite pour déguster le tiramisu, point final savoureux du repas.



Les activités se succèdent sans se ressembler. «C'est quoi pour toi, le handicap?», expo réalisée avec l'Académie des Beaux-Arts, nous frappe par exemple avec ses dessins émouvants d'artistes et de personnes en situation de handicap. Dans le livre portant le même titre, une phrase m'interpelle «Tout le monde a un handicap, que ce soit la timidité ou autre chose dans la vie. Mais l'idée, c'est de trouver des ressources qui vont nous permettre de vivre et d'avancer avec» (Sandrine V.) En effet, chaque handicap nécessite de découvrir en soi et autour de soi des ressources de résilience pour grandir et s'épanouir.

Parmi les découvertes de ce jour, un document pédagogique bien réalisé présente des activités conçues avec une difficulté progressive, à partir du livre «C'est quoi pour toi le handicap»? En tant que psychopédagogue, je salue l'auteur pour la clarté de ses propos. Cette différence entre intégration et inclusion est vraiment intéressante.



Finalement, élections obligent, un document simplifié est mis à disposition: «La préparation des élections en français facile».

La journée touche à sa fin et les participants commencent à quitter les lieux. Je sors nourrie de toute cette bienveillance. Toutes ces initiatives mériteraient plus de visibilité, d'encouragement et de soutien, entre autres dans les médias.



«Cultivons la différence comme les fleurs variées d'un champ qui créent un tableau magique»

Christine Mignon pour l'atelier d'écriture «Jetez l'encre!», en cocréation avec Geneviève Hubinon et Françoise Gémis (les animatrices), et ALTEO.



ALTÉO LIÈGE SE LANCE DANS L'EXPRESSION THÉÂTRALE!

Les ateliers de mise à l'aise sur scène liés au projet mode ont eu tellement de succès qu'Altéo a décidé de poursuivre l'aventure scénique en proposant un atelier « théâtre ».

Il ne s'agit pas d'étudier une pièce de Shakespeare, mais bien d'apprendre à être à l'aise avec son corps, et avec la scène. Et peut-être, si tout le monde en a envie, de déboucher sur une création collective. Ce type de création est souvent porteur de valeurs fortes, et de messages de sensibilisation. Toutes des choses importantes pour Altéo! Les ateliers seront encadrés par la Compagnie Acteurs de l'Ombre, spécialisée dans le théâtre-action. Avec notamment Sara, notre fée metteuse en scène du défilé.



Les ateliers démarreront le 9 septembre, de 16h à 19h. Ils auront lieu une fois par semaine, jusque mi-décembre, à la MC place du 20 août. En 2025, le groupe fera le point et poursuivra avec ceux qui le souhaitent.

Ariane Hermans



EN ROUTE POUR LE PROJET MODE 2.0!

Non, le projet mode n'est pas fini. Après un défilé inoubliable, il faut maintenant travailler sur les autres objectifs du projet, à savoir:

- 1 Aider les personnes, individuellement, à améliorer leur image/estime de soi, et à prendre leur part de responsabilités dans le regard que les autres posent sur elles. De façon générale, changer le regard de la société sur les personnes « différentes ».
- 2 Témoigner de notre expérience du défilé auprès d'autres professionnels de l'animation.
- 3 Interpeller l'industrie de la mode pour qu'elle se montre beaucoup plus inclusive, en termes



d'accessibilité physique, mais surtout de modèles proposés et de collections.

Nous allons réaliser ensemble des outils pédagogiques qui pourront être diffusés en dehors des murs d'Altéo, et qui nous serviront également dans nos actions de sensibilisation. Nous avons la chance d'être soutenus financièrement – et généreusement! – par CAP 48. Marie-Annick, qui travaille à la pastorale de la personne handicapée à l'évêché de Liège, et qui a coaché les groupes de parole avant le défilé, nous a également offert son aide, et notre groupe de travail comprend déjà une quinzaine de personnes.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution de notre travail. Et bienvenue si vous voulez nous rejoindre!

Ariane Hermans

Infos: ariane.hermans@alteoasbl.be
ou 0473/651.792

UN P'TIT TRUC EN PLUS, SURPRISE INATTENDUE AU BOX-OFFICE FRANÇAIS.



Un p'tit truc en plus, c'est ce film de l'humoriste français Artus, qui a connu un succès inattendu auprès du grand public. Altéo se devait de découvrir ce phénomène... Puisqu'il parle de handicap et d'inclusion!

À la sortie de la séance, la dizaine de membres présents avaient le sourire. L'effet bonne humeur du film est indéniable. On en sort d'humeur joyeuse et optimiste, avec l'impression de s'être

fait de nouveaux amis et d'avoir assisté à une belle fable morale.

Petit bémol : certains ont trouvé que les personnes avec un handicap mental étaient caricaturées et qu'on les faisait passer pour des imbéciles. Alors que d'autres au contraire ont trouvé qu'elles étaient présentées avec leurs propres subtilités, plus intuitives, plus émotionnelles.

Quoi qu'il en soit, personne n'a regretté d'avoir vu le film, et encore moins d'avoir partagé ce moment entre membres Altéo!

Ariane Hermans



LA JOËLETTE, POUR LES ENFANTS AUSSI!

Moyen de transport étonnant, la joëlette offre aux personnes en situation de handicap physique l'occasion de plonger au cœur de la nature, même sur des chemins non asphaltés ou des sentiers de forêt. Respirer l'air pur, admirer les paysages, profiter du calme... Tout cela est possible même quand on manque de capacités motrices.

Le principe est simple, et une photo l'est encore plus!

Vous allez me dire: quel effort pour les mulets! Oui... Et non! Il faut en effet veiller sans cesse à l'équilibre de l'engin, et le guider, mais il est aujourd'hui possible de limiter les efforts liés à la traction et à la poussée, grâce à un moteur que l'on peut ajouter à la joëlette. Un beau progrès qui ménage les mulets!

Ce 29 septembre, Altéo sera présent avec une joëlette à la journée *Simila Run&Walk*, événement familial et inclusif organisée à Seraing, par l'association Simila, qui œuvre à donner une chance à

tous les enfants et adolescents, quelles que soient leurs difficultés.

Rejoignez-nous pour découvrir la joëlette et cette belle association!

Ariane Hermans



**Infos : Altéo Liège : liege@alteoasbl.be
et www.simila.be**

ALT'ÉVASION – PROCHAINES ACTIVITÉS QUATRIÈME TRIMESTRE 2024

Alt'évasion – rappel des dernières excursions de l'année

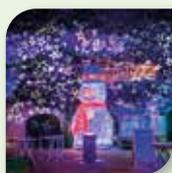
→ Le mardi 08 octobre: « Visite du Parlement fédéral »



2024, année des élections... Quoi de mieux que de découvrir l'envers du décor du monde politique ?

Participation: 38 €

→ Le samedi 30 novembre: « Marché de Noël à Valkenburg »



La saison des fêtes est lancée et donc nous vous proposons notre traditionnelle sortie sur un marché de Noël. Cette année, retour dans un lieu insolite.

Participation: 40 €

→ Le Mercredi 11 décembre: « Diner de Noël »



Une fois n'est pas coutume, nous clôturons l'année 2024 par un repas festif en toute convivialité. Ensuite nous irons sur le marché de Noël de Liège.

Participation: 28 €

Inscrivez-vous :

soit par mail à liege@alteoasbl.be,
soit par téléphone auprès de notre régionale
Altéo Liège au 081/237.237.

Une confirmation écrite (mail ou papier)
vous sera envoyée avec les coordonnées
bancaires afin de faire le paiement.

Toute inscription sur une activité, sauf avis contraire de la part d'Altéo, est effective dès sa réception.

Conditions d'annulation :

- 10 jours avant l'activité – nous retenons ou réclamons 50% du montant demandé.
- Moins de 10 jours avant l'activité – nous gardons ou réclamons la totalité du montant demandé.
- Altéo avance tous les frais liés aux entrées, repas et transports

“ Mon séjour « Ter Duinen »
du 14 au 21 juin 2024.



Ce premier séjour fut un vrai bonheur pour moi et les vacanciers, je l'espère. J'ai eu la chance de participer à une semaine avec peu de vacanciers sans trop de difficultés, une équipe de volontaires sympathiques et des conditions « cool ».

D'autre part, le(s) vacancier(s) dont je m'occupais principalement présentaient une certaine autonomie.

Cette première expérience me donne envie de poursuivre les séjours, juillet et août sont déjà programmés.

L'humanité, le retour des vacanciers et l'ambiance en général m'ont beaucoup plu. J'ai pu également apprendre certains gestes à accomplir avec des personnes à mobilité réduite, grâce à des volontaires plus expérimentés.

Merci pour cette semaine

Bernard Servais



**En route
pour l'aventure!**



COLLOQUE

Accès aux soins des personnes à besoins spécifiques

Comment assurer
à tous l'accès à des
soins de qualité ?



14.09.2024 (9h-16h30) - LIEGE
Aux acteurs de la santé, patients et proches

Inscription obligatoire avant le 09.09 - accréditation
Gratuit - 081/237.237 - liege@alteoasbl.be

E.R. : Geneviève Pourtier - Altéo asbl - Chaussée de Haecht, 579 - 1031 Bruxelles



Avec le soutien de :



REJOIGNEZ LA SECTION LOCALE/ ATELIER/CERCLE SPORTIF PROCHE DE CHEZ VOUS!

SECTION LOCALE/ATELIER/ CERCLE SPORTIF	PERSONNE DE CONTACT	NUMÉRO DE CONTACT/MAIL
Ans	Michel Petit	0494/15.46.62
Blegny - Blegny Sport	Marie-Christine Fafchamps	Alteo.blegny@gmail.com
Blegny - Atelier cuisine	Evelyne Vicqueray	0494/94.42.54
Cyclopassion	Philippe Putzeys	0495/51.28.26
Huy'nergie	Lionel Dauby	04/228.75.91
Jupille	Chantal Gerardy	0495/51.04.53
Liège-Ville	Annie Ninane	04/341.13.84
Mousquetaires	Denise Sthynes	0492/08.88.42
Otar'Huy	Michel Coqlet	0497/77.03.31 michelcoqlet@gmail.com

POUR NOUS CONTACTER:

→ Nouveau numéro de téléphone:

Altéo Liège-Huy-Waremme : 081/237.237
liege@alteoasbl.be

→ Altéo vacances Liège-Huy-Waremme : 04/221.74.90
vacances.liege@alteoasbl.be

→ Nouveau numéro de téléphone:

Accompagnement & Transport Liège-Huy-Waremme :
081/237.237, du lundi au vendredi de 9h à 12h30

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

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

Altéo Liège-Huy-Waremme

Place du XX Août, 38
4000 Liège

☎ 081/237.237

du lundi au vendredi de 9h à 12h

@ liege@alteoasbl.be

TOUT POUR VOUS FACILITER LE NUMÉRIQUE

QUAND LE DIGITAL DEVIENT AMICAL, C'EST LE SALON TREMPLIN VERS LE NUMÉRIQUE

Contrairement à ce que certains pensent, il n'y a pas que les seniors qui rencontrent des difficultés avec le numérique. Tout le monde à un moment ou l'autre se retrouve en difficulté. Et les seniors ont pris les choses en main, mais ce n'est pas toujours simple de trouver de l'aide. Si vous êtes au travail, c'est simple: vous appelez le «service informatique» de votre entreprise. Si vous avez un ami qui s'y connaît, il va vous dépanner, mais sinon comment est-ce qu'on fait? Hé bien vous venez au Salon Tremplin vers le numérique organisé par Enéo. En 2023 vous étiez 200 à assister à Ans, aux rencontres thématiques et aux tables rondes. Pour 2024 il y aura donc deux salons:

- Celui de l'Ourthe-Ambève le **samedi 23 novembre** de 10h à 16h au centre récréatif de Remouchamps - Rue Marsale 10
- Celui de Liège Centre le **jeudi 14 novembre** de 10h30 à 16h à l'Espace Prémontré au Séminaire - Rue des Prémontrés 40

Ce Salon est fait pour tous les seniors, autant pour ceux qui en ont ras-le-bol du numérique et qui veulent partager leur colère, que pour ceux qui l'utilisent au quotidien mais ont toujours des

questions ou des bugs non résolus. Ces deux salons, gratuits et accessibles PMR, ont pour but de dynamiser la solidarité locale afin que chaque senior puisse trouver une solution à son problème numérique. Sur place on ne vous vendra rien, vous y rencontrerez des vraies personnes qui chercheront avec vous la solution à toutes vos questions.

Mais vous pourrez également découvrir des applications utiles au quotidien, des infos, la banque et l'administration en ligne, les smartphones, vous prémunir contre les arnaques, découvrir comment utiliser l'Intelligence Artificielle pour faire son potager...

Au besoin, n'hésitez pas à prendre avec vous votre smartphone ou tablette...

L'entrée est libre, mais si vous comptez venir nous aimerions en être informés pour améliorer votre accueil.

**Inscriptions souhaitées: 04/221.74.46
liege@eneo.be**



LES 100 KM DE CAP48: MOTIVEZ LES FLÂNEURS D'ALTEO LIÈGE!

Altéo Liège est heureux de participer à un événement de récolte de fonds organisé par Cap48: une marche relais de 100 km en trente heures, le weekend des 21 et 22 septembre, à Durbuy. Vous pouvez nous soutenir par un don, qui ira directement à Cap48. Vous pouvez également venir nous saluer à Durbuy, pourquoi pas? Toutes les informations via le QRcode.

**100 KM
DE CAP48**



Soyez généreux, comme chaque année, et prouvez que les Flâneurs d'Altéo Liège peuvent devenir de redoutables randonneurs!

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