

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue de l'Arsenal,
7 bte 1 - 5660
Philippeville



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

DOSSIER

ELECTIONS DU 13 OCTOBRE: NOS PRIORITÉS

PHILIPPEVILLE

3^e 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

En ce mois de septembre, les vacances touchent à leur fin, c'est le moment de reprendre le cours de vos diverses activités que ce soit au sein des locales, des groupes ou dans le sport. Après avoir profité d'un repos bien mérité, il est temps de se remettre en mouvement, de se fixer de nouveaux objectifs et de se donner les moyens de les atteindre. Membres ou permanents, nous redémarrons tous et toutes ensemble dans la même énergie.

La reprise des activités, c'est aussi l'occasion idéale pour prendre du temps pour soi et de mettre l'accent sur la création de liens d'amitié. En partageant diverses activités, vous contribuez à créer une société inclusive et solidaire.

C'est aussi le moment de donner de soi, en s'engageant dans des actions ou en offrant son aide à ceux qui en ont besoin. Chacun à sa convenance, chacun à son rythme, mais toujours dans un esprit de partage et de solidarité. N'hésitez donc pas à franchir le pas du volontariat, chaque petit geste peut faire la différence.

Alors, en ce dernier trimestre de l'année, prenez le temps de vous ressourcer, de vous épanouir et de construire des relations positives et enrichissantes.

Je vous souhaite une belle rentrée, joyeuse et bienveillante à l'image de notre régionale!

*Murielle Maurage,
permanente-animatrice
de votre régionale*



SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

- Quelques conseils pour réussir un bon vote!
- Le Cycle Aidant proche

5

ACTUS RÉGIONALES

- Locale de Nismes et Walcourt
- Locale de Cerfontaine et Philippeville
- Le groupe Pens'Art
- Altéo en vadrouille
- Invitation au repas festif

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

Catherine Goffinet (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Murielle Maurage
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

QUELQUES CONSEILS POUR RÉUSSIR UN BON VOTE!



Bientôt les élections,
Ton vote est important.
Voici quelques conseils pour que ton vote compte

VOTE VALABLE → “SUPER”

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

OU

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

VOTE NUL → Ne compte pas !

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

OU

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

OU

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

VOTE BLANC → Vous ne votez pour personne

	LISTE A	LISTE B	LISTE C
1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1	CANDIDAT 1
2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2	CANDIDAT 2
3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3	CANDIDAT 3
4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4	CANDIDAT 4
5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5	CANDIDAT 5

N'oublie pas ta CARTE D'IDENTITE et ta CONVOCATION
Si tu as un problème, le président de bureau peut t'aider.

BON VOTE

LE CYCLE AIDANT PROCHE

DEUX NOUVEAUX CYCLES DE 4 SÉANCES DE SOUTIEN AUX AIDANTS PROCHES

.....
Vous accompagnez au quotidien votre enfant porteur d'un handicap ? Vous veillez au bien-être de votre frère ou de votre sœur atteinte de déficience intellectuelle ? Ou encore, vous aidez régulièrement votre parent ou votre conjoint atteint de maladie d'Alzheimer ? Dans tous ces cas, vous êtes un aidant proche !
.....

Un Cycle Aidant Proche (CAP) ce sont des séances d'information et de soutien organisées par et pour des aidants proches. Chaque séance comprendra un témoignage, un moment d'information avec un invité expert du thème, des questions et échanges ainsi qu'un goûter convivial.

→ Première séance: «Qui sont les aidants proches?»

L'asbl Aidant Proche fera pour nous un état des lieux de la situation des aidants proches en Belgique pour nous révéler leurs réalités quotidiennes.

→ Deuxième séance: «Les impacts de la relation d'aide».

La charge mentale et physique associées au rôle d'aidant, les deuils auxquels sont confrontés les aidants, la question de l'après parent...

→ Troisième séance: «La communication entre l'aidant et son proche»

Les difficultés de communication quand les rôles sont amenés à changer, celles liées à une maladie de type Alzheimer ou un handicap mental, pistes de solution.

→ Quatrième séance: «Comment s'aider soi-même? Comment rester présent pour son proche en tenant compte de ses propres besoins et sans s'épuiser?»



Ces 2 CAP s'adressent à des publics un peu différents:

- Privilégiez plutôt le CAP à Namur si vous accompagnez un proche porteur d'un handicap.
- Privilégiez plutôt le CAP à Andenne si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie de type Alzheimer.

Les CAP débuteront le 3 octobre 2024 (durant la Semaine des Aidants proches) et se clôtureront en avril 2025 par une séance «100 % bien-être»!

Informations et inscription:

namur@alteoasbl.be

ou Catherine Rase au 0478/71.19.24

Conditions: participation gratuite, affiliation à Altéo et inscription obligatoires.

Catherine Rase

LOCALE DE NISMES

« LA TÊTE DANS LES NUAGES »



Un micro allumé est tendu aux participant-e-s. Madeleine se souvient «Petite on me disait toujours: «Madeleine, tu as encore la tête dans les nuages!»

Bien souvent la vie nous invite à être concret-e pratique, efficace. Pour l'atelier nuages proposé par Anne Lepère à la locale de Nismes avec Coralie et Hélène, la proposition était de lever les yeux vers le ciel pour discuter avec les nuages. Le ciel du jour avait de beaux nuages diversifiés. Une fois près de la roue à eau, un nuage un peu plus gris s'est avancé vers nous. Des gouttes d'eau se sont invitées et comme des larmes, ont un peu soulagé les cœurs lourds. De retour au local le soleil et les nuages parsemaient le ciel. Nous avons donc observé et la magie a opéré...

Des homards ont emprunté des bateaux vikings, des chiens ont sauté d'un nuage à l'autre et dans un coin de ciel plus sombre, une éclaircie est parvenue à se frayer un chemin.

Ce moment «nuages» comme un espace hors du temps, nous a mis dans un état cotonneux celui peut-être d'un ciel moutonneux, à l'écoute de nos sensations et de celles des autres.

Et vous? Regarderez-vous vers le ciel aujourd'hui? Entendrez-vous les murmures des nuages?

La suite de ce projet donnera lieu à une création radiophonique, une poésie sonore à écouter collectivement, le rendez-vous sera pris pour ce moment en 2025.

*Coralie Lison,
animatrice volontaire*



LOCALE DE WALCOURT

Les vacances se terminent et chacun reprend petit à petit le chemin des activités.

Voici un petit récapitulatif de ce qui nous a marqué durant ces derniers mois.

La rencontre avec le Conseil Communal des Enfants de Walcourt a constitué une de nos activités du mois de mai. De part et d'autre, La complicité avec les enfants a été un élément essentiel pour établir de bonnes relations authentiques et durables. En réalisant des activités ensemble, comme des jeux ludiques, des jeux en plein air, nous avons renforcé des liens et créé des souvenirs communs. C'était une belle façon aussi de les sensibiliser à la problématique du handicap. La complicité se construit progressivement mais elle en vaut la peine! Nous sommes donc appe-



lés à renouveler cette expérience positive.

Une belle surprise!

Emmener une personne au resto et par la même occasion inviter ses amis, tel est le beau cadeau d'anniversaire que la famille d'une de nos condisciples va lui offrir. Nous serons présents ce 11 septembre à la «Cuisine des Compagnons» pour cette belle surprise et cette escapade gourmande. Mais chut! Gardons le secret!

Après ces mois de vacances, les membres de la locale de Walcourt sont heureux de se retrouver. A cette occasion, l'envie nous est venue de réfléchir à nouveau sur la thématique de l'isolement et de mettre en place des moyens concrets pour y parvenir.

Marcelle Thiers, animatrice volontaire

LOCALE DE CERFONTAINE

La rentrée des classes, le grand changement. Imaginons la rentrée des classes, pas seulement pour les enfants ou les ados mais pour les adultes. Une nouvelle école, pas celle de la réalité virtuelle et augmentée, celle de la vérité dévoilée, elle n'est ni technique, ni technologique, elle est bien plus simple, plus évidente que cela, plus ancienne aussi.

C'est l'école de l'écoute, du partage, de la joie, de l'amour, du regard sur ce qui est et ce qui n'est pas si beau que cela. Il est possible que j'y cultive le beau pour que cette réalité corresponde à ce que je veux voir dans ce monde.



Si je veux voir de la compréhension, je la vis en moi.

Si je veux connaître la fraternité et l'amour, je les exprime à travers moi.

C'est à cette école de la pensée que je vais et je vous y invite.

Je ne dirai pas comme Descartes « Je pense donc je suis »

Comme la pensée est créatrice, je dirais « Je pense donc je crée ».

Ce créé, c'est la responsabilité de chacun d'entre nous.

*Francine, animatrice
volontaire*



LOCALE DE PHILIPPEVILLE

RETOUR SUR LA SORTIE AU CARNAVAL D'ANNEVOIE SOUS UN SOLEIL ÉCLATANT

Le carnaval de Venise et ses mystérieux costumés s'installent, pour notre plus grand plaisir, dans les somptueux Jardins d'eau d'Annevoie, entre Namur et Dinant. Le plus grand carnaval vénitien après Venise, avec plus de 110 costumes différents chaque jour!



REPAS ET THÉ DANSANT À LA CÔTE D'OR

La section locale de Philippeville a toujours la bougeotte! Pour eux il est primordial de s'ouvrir vers l'extérieur, de découvrir et de rencontrer des gens nouveaux.

Bricoler, cuisiner et jouer: les membres la locale adorent mais ils aiment aussi changer leurs habi-

tudes et sortir des murs habituels de leurs rencontres à la MC. Rires et moments partagés sont toujours au rendez-vous!

La locale de Philippeville vous concocte une invitation pour un goûter de Noël inter-locales 😊. Notez déjà la date: mercredi 18 décembre

LE GROUPE PENS'ART

UN NOUVEAU GROUPE ARTISTIQUE A COUVIN

.....

Ensemble, nous réfléchirons autour d'une thématique et nous l'exprimerons à travers l'art. Les ateliers se dérouleront en modules de 3 à 6 ateliers, soit autour d'une thématique, soit autour d'une technique. Allant du dessin à la peinture en passant par la sculpture, le cyanotype, la sérigraphie et bien d'autres techniques artistiques.

.....

Dans votre atelier, la réflexion, la créativité et la convivialité seront de mise.

Les ateliers auront lieu le mardi après-midi, toutes les 2 semaines. Chacun y trouvera le temps de laisser libre cours à son imagination. Rejoins-nous dans cette aventure artistique et laisse ta créativité s'exprimer librement. Tu pourras alors découvrir tout le potentiel artistique qui sommeille en toi!

Une petite participation aux frais sera demandée, mais le plaisir de créer ensemble n'a pas de prix!

N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions concernant le groupe Pens'Art. Nous sommes impatients de t'y accueillir et de partager de beaux moments de création ensemble.

Quand ?

les mardis de 13h30 à 16h30

- 17 septembre
- 01, 15 et 29 octobre
- 12 et 26 novembre
- 10 décembre

Nous t'y attendons!

**RENTREE
LE 17 SEPTEMBRE**

**NOUVEAUTE
SEPTEMBRE 2024**

Viens t'exprimer avec tes mains

**LE GROUPE
Pens'Art
D'ALTÉO**

Local du Kfé Alternatif
8, Tienne de Boussu
5660 Couvin
(derrière la Couvinoise)

2 mardis / Mois

**Ensemble,
nous réfléchirons à une thématique et
nous l'exprimerons à travers l'art,
en expérimentant diverses techniques.**

Pour plus d'infos:
Murielle: 0478/88 03 07
murielle.maurage@alteoasbl.be

**Altéo
Philippeville**

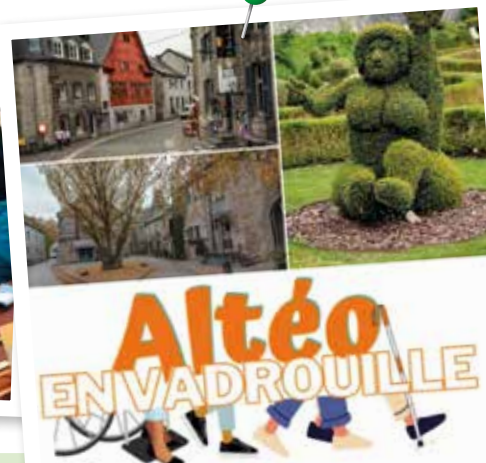
ALTÉO EN VADROUILLE

LES DERNIÈRES SORTIES DE L'ANNÉE AVANT LA TRÊVE HIVERNALE

.....

Cette année, le groupe s'est rendu au Bois du Cazier, à la Maison de l'imprimerie de Thuin et à Chimay pour visiter son château et monter à bord du petit train touristique. Ils ont mis leurs sorties au service de l'inclusion en observant les aménagements adaptés pour les PMR et en relevant les manquements éventuels sur ces sites culturels et touristiques. Toutes les sorties ont été choisies pour offrir une expérience enrichissante et inclusive pour tous.

.....



LES PROCHAINES SORTIES SERONT LES SUIVANTES :

→ Le mardi 24 septembre : Destination Durbuy.

Ils visiteront le Parc des Topiaires, dans lequel ils se promèneront parmi les structures végétales modelées. Ils visiteront le « Durbuy History and Art Museum » qui réunit patrimoine historique et art contemporain. Tout au long de la journée, se promener dans les rues pittoresques de la plus petite ville de Belgique offrira à chacun une agréable détente d'automne.

→ Le mardi 22 octobre

Le groupe visitera le site du Grand Hornu, son parc, son architecture et le MACS (Musée des Arts Contemporains). Considéré comme l'un des plus beaux sites européens, l'ancien charbonnage du Grand-Hornu est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Rejoindre le groupe, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux endroits et de rencontrer d'autres membres. Réservez vite votre place pour une organisation au top.

Vous voulez rejoindre le groupe, prendre des informations, vous inscrire, c'est par ici : 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be

Toutes les infos pratiques seront publiées sur notre page [f](#) AltéoPhilippeville.

Elles peuvent vous être envoyées par mail ou par courrier postal sur simple demande comportant vos coordonnées : nom, téléphone, mail et/ou adresse postale.

UN APRÈS-MIDI POUR FESTOYER TOUS ENSEMBLE!

INVITATION AU REPAS FESTIF ET THÉ DANSANT

.....
Le jeudi 10 octobre à la Côte d'OR à Philippeville
Rue de la Gendarmerie 1
à 12h
.....

Au menu :

Apéritif maison et ses amuses bouche

*Le cuvet de gigue de biche à l'ancienne
(variante possible à la réservation :
le filet de bar, sauce aux restes de citron)*

Le buffet fromages frais et affinés

Le duo de desserts

Prix : 40 €

Forfait boissons comprises jusqu'à 17h



Inscription par mail: philippeville@alteoasbl.be
ou par téléphone au 081/237.237

Vous recevrez ensuite une facture avec une communication structurée.
Date limite de paiement : avant le 23 septembre
Le paiement confirmera votre inscription

THOMAS

Thomas, jeune homme de la région de Philippeville, a accompli un service citoyen au sein de notre mouvement. Il a été d'un soutien appréciable en rendant de multiples services. Il a aidé des membres pour visiter des sites, a participé aux cours de gym douce, il a bricolé avec eux et pris le micro lors d'un atelier de poésie radiophonique. Il a également accompagné un groupe de vacanciers lors d'un séjour en Vendée.

Sa gentillesse et son dévouement ont été grandement appréciés par tous et toutes.

Merci Thomas et bonne route !



Altéo Philippeville
Rue de l'Arsenal 7/1
5600 Philippeville

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h
✉ philippeville@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

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

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Locale de Cerfontaine	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 04 et 18 septembre 02 et 16 octobre 13 et 27 novembre 11 décembre	Cantine de l'école communale de Cerfontaine	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Philippeville	Les lundis de 13h30 à 16h30 : 09 et 23 septembre 07 octobre 04 et 18 novembre 02 et 16 décembre	R. de l'Arsenal, N°7 CMS de Philippeville Grande Salle	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Nismes	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 10 et 24 septembre 08 et 22 octobre 05 et 19 novembre 03 et 17 décembre	Centre Culturel Action - Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Locale de Walcourt	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 11 et 25 septembre 09 et 23 octobre 06 et 20 novembre 04 décembre	Salle communale ruelle du Coq Walcourt	N° de GSM de la responsable: Marcelle Stiers: 071/61.14.17 Murielle: 0478/88.03.07
	Repas festif annuel à la Côte d'Or	10 octobre	Rue de la Gendarmerie 5600 Philippeville	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Groupe Pens'art Groupe artistique	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 17 septembre 01 et 15 octobre 12 et 26 novembre 10 décembre	Local du Kfé Alternatif Tienne de Boussu 8 Couvain (Derrière la Couvinoise)	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Groupe Altéo en Vadrouille	Mardi 24 septembre Mardi 22 octobre	Durbuy Le Grand Hornu	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be → + d'infos en page7 de votre altéoMag
RÉUNIONS	Bureau Régional	De 13h30 à 16h 01 octobre 15 novembre	A la MC Philippeville	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Bureau Provincial	De 13h30 à 16h30 30 septembre	A la MC Dinant	Bureau Régional des 3 Régions Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Comité Régional	De 13h30 à 16h30 03 septembre 16 octobre 03 décembre	A la MC Philippeville	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
SPORTS	Gym Douce	Les mardis de 13h30 à 15h : 03 et 17 septembre 01, 15 et 29 octobre 12 et 26 novembre 10 décembre	Centre Culturel Action - Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Inscription obligatoire avant participation: 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
	Yoga	Vendredi de 9h30 à 10h30 : 06, 13 et 20 septembre 04, 11 et 18 octobre 08, 15, 22 et 29 novembre 06, 13 et 20 décembre	MC - Philippeville Grande salle -1	Inscription obligatoire avant participation: 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be

Profitez de vos avantages chez Qualias !



QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

www.qualias.be

- 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.



AIDE & SOINS A DOMICILE
Partenaire Mutualité chrétienne

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