

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
bd. des Archers, 54  
1400 Nivelles

N°32  
DEC 2024



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921584

**BRABANT WALLON**

4° TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

**DOSSIER**

Et si demain  
c'était vous?

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

**Altéo**

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Images générées par IA

# EDITO

## Un mouvement plus que jamais en mouvement

Dans un environnement en constante évolution, Altéo se mobilise pour relever de nouveaux défis.

Pour ce faire, une nouvelle signature forte et porteuse de sens accompagne désormais notre logo et des outils de communication transversaux pertinents nous identifieront, nous visibiliseront auprès des membres, des partenaires et du grand public.

Pour incarner notre vision, nous déclinons également notre plan stratégique au travers d'un plan d'action annuel structuré qui mobilisera les différentes composantes du mouvement.

Et enfin, une équipe sera dès février 2025 au service de la transversalité du mouvement pour offrir un service équitable, qualitatif en mutualisant des missions administratives telles que l'accueil de première ligne, les demandes et l'attribution des courses médicales/non médicales du service accompagnement & transport, l'affiliation des membres, les inscriptions aux séjours de vacances...

Ensemble, faisons de notre mouvement une véritable force de changement !

Merci à tous pour votre précieux investissement, membres, volontaires et permanents.

*Geneviève Routier,  
Secrétaire Générale*



# SOMMAIRE



## 3

### SOUS LES PROJECTEURS

- Les aidants proches : comment éviter l'épuisement ?

## 4

### ZOOM

- ZOOM sur le Moving Family Day !

## 6

### ACTUS RÉGIONALES

- Le volontariat vous attire ! Nous recrutons des volontaires transport !
- Un regard sur le séjour à Orval !
- Une date à retenir chaque année : le 5 décembre – Journée internationale du volontariat

### NATIONAL

## 2

### MOUVEMENT

- Adapt'Sport : le sport qui s'adapte à tous
- La nouvelle identité d'Altéo

## 5

### DOSSIER

- Campagne « Et si demain c'était vous ? »

## 8

### INSPIRATION

- Journée internationale du Volontariat : Plus de 1100 mercis

◆ **Edition et diffusion**  
Altéo asbl  
Ch. de Haecht, 579  
BP 40 - 1031 Bruxelles  
T : 081/237.237  
info@alteoasbl.be  
www.alteoasbl.be  
Numéro d'entreprise  
0410 383 442  
Compte bancaire  
BE31 7755 9961 8655

◆ **Editeur responsable**  
Martin Rose

◆ **Coordination**  
Catherine Vanmuysewinkel (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

◆ **Collaboration**  
Martin Rose  
Ghislaine Vandenbroucke  
Corentin Picquet  
Amandine Du vosel  
Anne Depiesse  
Mélanie Goffaux  
Catherine Vanmuysewinkel  
National :  
Dounia Abchir  
Nicolas Bodart  
Marco De Waeghe  
Qualias


Geneviève Routier  
Hélène Carpiaux

◆ **Mise en page**  
Émerance Cauchie

◆ **Crédit photo cover**  
AdobeStock

Imprimé sur papier recyclé.

# Altéo

Suivez-nous sur  [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# AIDANTS PROCHES : ÉVITER L'ÉPUISEMENT QUAND ON EST AIDANT PROCHE

Le jeudi 3 octobre, AltéO a participé au salon et à la conférence  
**« Éviter l'épuisement quand on est aidant proche »**,  
organisé par la MC (Mutualité chrétienne), ASD (Aide et Soins à Domicile),  
et le Réseau 107 (Soins psychologiques de 1<sup>re</sup> ligne).



Cet événement avait pour objectif de soutenir les personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie en leur offrant des conseils pour reconnaître les signaux d'épuisement et des outils pour mieux le gérer.

Avec Clairette Botte, présidente de la section locale de Nivelles, nous avons tenu un stand AltéO afin de présenter notre mouvement. Nous avons eu de riches échanges avec ces personnes souvent confrontées à des situations exigeantes, tant sur le plan moral que physique.

Les interventions de Noémie Vande Weghe (psychologue) et de Sylvie Siccurello (conseillère en autonomie à la MC), ont permis d'apporter des pistes concrètes pour prévenir l'épuisement des aidants. Elles ont également souligné l'importance de faire reconnaître leur rôle, un statut encore largement méconnu malgré son existence légale depuis 2014.

## **CETTE SOIRÉE A MIS EN LUMIÈRE L'IMPORTANCE DU TRAVAIL QUOTIDIEN DES AIDANTS PROCHES ET LE BESOIN DE RENFORCER LEUR RECONNAISSANCE.**

*Le service « Autonomie & Domicile » de la mutualité et ses conseillers en autonomie sont là pour vous épauler. Ils vous écoutent, vous informent et vous conseillent. Ils centralisent vos demandes et vous orientent de manière personnalisée vers les services adéquats pour trouver des solutions adaptées à votre situation.*

**Que vous soyez bénéficiaire de l'aide ou aidant proche, affilié à la Mutualité chrétienne (MC) ou non, volontaire ou professionnel, le service « Autonomie & Domicile » est gratuit et ouvert à tous :**

**du lundi au vendredi de 9h à 12h30  
au 067/89.36.37 – [domicile.bw@mc.be](mailto:domicile.bw@mc.be)**

# LE MOVING FAMILY DAY, UNE JOURNÉE RICHE EN ACTIONS!

.....

La Mutualité chrétienne a organisé le dimanche 6 octobre une grande journée de recrutement placée sous le signe du sport : le Moving Family Day. L'objectif était de venir passer une journée en famille et de bouger dans la magnifique infrastructure du centre d'entraînement des Diables Rouges à Tubize. Altéo a été mis pleinement à contribution puisque nous y avons tenu pas moins de 4 stands : la spéléobox, la boccia, le cécifoot et un parcours d'agilité qui servait aussi de sensibilisation. **Nous vous proposons une rétrospective de cette journée et de nos activités.**

.....

## LES SPÉLÉOBOX

Les deux spéléobox ont eu beaucoup de succès comme à l'habitude. Ce parcours qui simule un parcours de spéléologie est construit dans une grande boîte en bois. Des adultes intrépides et curieux se sont élancés dans un parcours de contorsionniste simulant les plaisirs souterrains,

le froid et l'humidité en moins. Les enfants ont aussi pu se dépasser dans un parcours à leur mesure, encore un peu plus étroit... Les moins souples ont pu compter sur l'aide de Thierry, prestidigitateur de spéléobox, qui pouvait ouvrir des trappes secrètes pour libérer les prisonniers. Un bel outil pour donner envie de découvrir les profondeurs de la Terre.



## LA BOCCIA



La Boccia est un sport adapté proposé aux personnes atteintes de handicap moteur. Ce sport se concentre sur la précision du lancer de balles en cuir vers une cible (Jack), développant des compétences physiques, stratégiques et l'esprit d'équipe. Créée dans les années 70 en Europe, la Boccia est devenue une discipline intégrée aux Jeux Paralympiques en 1984. Nos supers volontaires ont présenté ce sport au public, pour qui c'était une découverte!

## LE CÉCIFOOT

Forte de la visibilité offerte par les Jeux Paralympiques de Paris, cette discipline a suscité l'intérêt de nombreuses personnes curieuses qui sont venus essayer cette variante du football. Le principe est simple: les 4 joueurs de champ sont



aveugles et sont guidés vocalement par deux coaches et par le gardien qui est voyant.

Tout au long de la journée, nous avons proposé des initiations où le but était d'apprendre à courir balle au pied, faire des passes et tirer au but dans l'optique de jouer un petit match entre amateurs.

## LE PARCOURS D'AGILITÉ

Slalomer entre les cônes, se déplacer en voiturette, lancer un ballon dans un panier de basket, diriger une balle à l'aide d'une raquette, rouler une boule de bowling, monter sur un plan incliné en voiturette et en redescendre, faire avancer son cheval de bois, contourner une flaqué d'eau artificielle: telles étaient les découvertes que le public a pu faire lors de ce parcours moteur en voiturette et en aveugle. Certains ont relevé le défi de prendre un simulacre de médicament en aveugle et se sont rendu compte qu'ils ont mal lu le nom du médicament en braille.



Oups! Ce n'était pas une pastille pour la gorge, mais un laxatif! Trèves de plaisanterie, ce n'est pas bien grave, puisque les médicaments étaient remplacés par des bonbons aux fruits ou au chocolat. Et certains, convaincus d'avoir pris une pastille aux fruits, pensent toujours que le chocolat était de la framboise!

Ah, le pouvoir du cerveau...

# RECRUTEMENT DE VOLONTAIRES!

## ALTÉO RECHERCHE DES VOLONTAIRES POUR LE TRANSPORT SOLIDAIRE!

.....

**Vous aimez conduire et vous aimez le contact, vous avez envie de donner un coup de main tout en créant du lien? Alors, rejoignez notre équipe de volontaires transport chez AltéO! En y participant, vous contribuez à un projet solidaire, inclusif et à une meilleure mobilité pour tous!**

.....

### VOTRE RÔLE

- Vous **accompagnez** des personnes malades, valides, à mobilité réduite et parfois en situation de handicap.  
Des personnes **à aider** rencontrant des difficultés lors de leurs déplacements importants comme: des rendez-vous médicaux, des activités, etc
- Vous déterminerez vous-même **le temps** que vous souhaitez investir!
- Vous percevrez **une indemnité kilométrique** pour votre véhicule personnel
- Vous pouvez également compter sur une **formation spécifique**
- Vous bénéficierez des **assurances** adéquates pour exercer votre volontariat!

**Plus qu'un simple trajet, vous leur offrez un moment d'échange et de convivialité!**

Envie de nous rejoindre et d'apporter votre pierre à l'édifice?

**On vous attend avec impatience!**

**Pour nous contacter et fixer un rendez-vous:**  
**bw@alteoasbl.be**  
**Ou par téléphone au 081/237.237**  
**(Service accompagnement et transport du Brabant wallon)**

# ALTÉO EN VADROUILLE

## REPORTAGE DE CORENTIN PICQUET

Par une belle journée d'octobre, trois de vos permanents préférés (Amandine, Mélanie et Corentin) ont rendu visite à la traditionnelle retraite religieuse d'Orval. L'occasion pour elles deux de découvrir pour la première fois l'expérience d'un séjour avec Altéo. Mettant à profit les 2h30 de trajet retour vers les terres brabançonnaises, elles ont accepté gracieusement de se prêter au jeu de l'interview.



### Corentin:

«Alors, qu'avez-vous pensé de cette journée loin des bureaux?»

### Mélanie:

«C'était agréable et dépaysant»

**Amandine:** approuve tout en gardant les mains sur le volant.

**C.:** « C'était votre première expérience de terrain lors d'un séjour Altéo. Quelles impressions avez-vous eues au contact de notre public de vacanciers et de volontaires?»

**A.:** «Il y a beaucoup de bienveillance. Tout le monde est attentif aux personnes, au groupe et chacun fait en sorte que chaque moment soit heureux. Les temps libres me paraissent importants pour permettre de vivre la retraite selon son propre rythme.» (Mélanie approuve depuis le fond de l'auto).

**C.:** «Comment avez-vous trouvé l'ambiance au sein du groupe?»

**A.:** «silencieuse», (rires, ceux qui ont déjà passé une journée à l'abbaye comprendront)

Non, en vrai nous avons reçu un accueil chaleureux de la part des vacanciers et des volontaires!

**M.:** Oui! Ils avaient l'air d'apprécier leur séjour.

**C.:** «Quel a été votre moment préféré de la journée?»

**A.:** Je dirais la visite des lieux et des ruines.

**M.:** Pour moi c'est l'arrivée. L'endroit m'a directement paru très grand et très beau.

**A.:** Oui! Et très apaisant, avec le bruit de l'eau et des oiseaux.

**C.:** «Votre conclusion en un mot?»

**M.:** Enrichissant!

**A.:** Dépaysant!

Ce qui est sûr, c'est que ce voyage nous aura permis de renforcer notre cohésion d'équipe!

À vous les studios...

# LE 05 DÉCEMBRE: UNE DATE À NA PAS MANQUER!

Le 5 décembre, c'est la journée internationale du volontariat. L'Organisation des Nations Unies a décidé en 1985 de mettre les volontaires à l'honneur à travers le monde entier lors de cette journée. **Les volontaires sont des personnes qui donnent de leur temps pour accompagner les personnes dans des domaines comme :**

- Aider les personnes en difficulté.
- Protéger l'environnement.
- Organiser des activités culturelles ou sociales.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'échelle mondiale, le nombre total de volontaires âgés de 15 ans et plus, recensés pendant un mois s'élève à 862,4 millions de personnes. Les volontaires sont très importants pour la société. Ils rendent service et offrent un monde meilleur.

Chez AltéO Brabant wallon, il y a environ 80 volontaires.

- Ces hommes et ces femmes s'investissent pour organiser des vacances, des transports et des activités pour nos membres.
- Ces volontaires expliquent les projets d'AltéO et sensibilisent les citoyens.
- Ces volontaires essaient de faire changer les règles en rencontrant des décideurs (l'aménagement de la gare, de l'Onem, l'accès à des toilettes ou à un festival de musique...)



© Pixabay

La journée du 5 décembre est là pour dire **bravo** et **merci** à toutes ces personnes qui donnent de leur temps. Ce qu'il y a de chouette dans le volontariat, c'est aussi faire des rencontres, d'apprendre des choses et de passer des bons moments.



© Pixabay

Alors, si vous rencontrez un volontaire ce 5 décembre, n'hésitez pas à lui dire un grand **MERCI!**

## APPEL À AFFILIATION 2025

Chers membres,

Vous recevrez dans les prochains jours un courrier ou un email vous invitant à renouveler votre affiliation pour l'année 2025. Attention! A partir du 1<sup>er</sup> janvier, vous devrez être en ordre d'affiliation pour introduire une demande de transport ou d'inscription en séjour. Si votre affiliation n'a pas encore été payée, vous ne pourrez pas réaliser les démarches nécessaires.





COIN LECTURE

# CARNETS BUISSONNIERS

DE CARL VAWELDE - ÉDITIONS WEIRICH

« Je ne vous propose pas un roman, mais **un livre qui accompagne.** »  
 Des petites histoires courtes de rencontres entre un médecin de famille et ses patients.  
 De quoi s'émerveiller des richesses que l'on vit, que l'on côtoie, et dont on ne se rend même plus compte.  
 Comme volontaire vacances à Altéo, j'ai vécu l'intensité de ces rencontres à plusieurs reprises. J'aurais pu ajouter quelques pages à ce livre. J'ai donc aimé m'y promener, en recueillir les pépites, me nourrir de ces petits bonheurs du quotidien, mais aussi y retrouver mes doutes et mes hésitations.  
 « Chaque rencontre est la chance de découvrir un trésor... saisissons-la! »

Ghislaine



**Besoin d'une assistance numérique ponctuelle ?**  
 Ordinateur | Smartphone | Tablette

**Altéo** **énééo** **MUTUALITÉ CHRETIENNE**



**Assistance numérique ponctuelle ?**

Face à l'accroissement des services proposés en ligne (banques, administrations publiques, domaine médical...), la MC, Altéo et Énéo souhaitent progresser vers un monde numérique accessible à tous. Ensemble, nous lançons un service d'Assistance numérique !

Sur base de vos questions et de vos attentes, nous pouvons vous aider à devenir plus autonomes dans l'utilisation de vos outils numériques... le tout encadré par des volontaires formés et en toute confidentialité (RGPD).

**Choisissez l'aide qui vous correspond !**

**MC**

Séances d'information de 2h sur les outils digitaux de la MC  
 Lieu : Nivelles, Braine-Falleud et Wavre  
 Public : tout affilié MC  
 Plus d'infos : [brmedicosocial@mc.be](mailto:brmedicosocial@mc.be) | 067 89 36 28

**Altéo**

Ateliers d'informatique ponctuels  
 Lieux : Braine-le-Château, Nivelles et Ottignies  
 Possibilité de cours d'informatique  
 Lieu : Nivelles  
 Public : personnes malades, valides et handicapées à partir de 16 ans  
 Plus d'infos : [alteobw@mc.be](mailto:alteobw@mc.be) | 067 89 36 92 ou 067 89 36 71

**Énéo**

Assistance à domicile ou à distance en Brabant wallon  
 Ateliers d'informatique, cyber et smartphone  
 Conférences sur les risques numériques (cybersécurité)  
 Public : toute personne de 50 ans et plus  
 Plus d'infos : [brabantwallon@eneo.be](mailto:brabantwallon@eneo.be) | 0476 23 16 16

Envie de découvrir toutes les activités proposées par la MC ?  
[mc.be/agenda](http://mc.be/agenda)

**MUTUALITÉ CHRETIENNE**

MC. Avec vous pour la vie.



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	<b>Section de Nivelles</b> Atelier artisanat Atelier aquarelle	Les mardis de 9h30 à 11h30 3 décembre Le 17 décembre: déjeuner de Noël <b>Marché de Noël:</b> <b>Le 7/12 à 14h</b> 7 - 21/1 <b>Goûter crêpes:</b> <b>Le 1 février à 14 h</b> 4 - 8/2 11 - 25/3	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier couture	Les mardis de 9h30 à 11h30 10 décembre 14 - 28/1 11/2 18/3	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Gym Douce	Vendredi 17/1 de 14h à 16h Vendredi 7/2 de 14h à 16h	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Atelier Mandala	Le 21 février à 14h	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Numérique	Vendredi 17/1 de 9h30 à 11h30 Vendredi 7/2 de 9h30 à 11h30	Salle « La Ramée » Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com
	Cinéma	Le 10/1 à 14h Le 14/2 à 14h Le 21/3 à 14h	Salle Philippe Detienne Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles Michèle Daloze michele.daloz@gmail.com 0473/53.40.60
	<b>Section de Tubize</b> Gym douce	Tous les lundis de 10h à 11h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Repas de Noël	Le vendredi 13 décembre	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Galette des rois	Le jeudi 9 janvier de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Chandeleur	Le jeudi 13 février de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	<b>Section de Braine- l'Alleud</b>	Les jeudis de 13h30 à 16h	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Gym douce et galette des rois	Le jeudi 9 janvier		Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Reste toi-même! Théâtre inclusif	Le jeudi 6 février à 10h 7 euros	Au Waux-Hall de Nivelles	Section de Braine-l'Alleud Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Activités diverses: Chandeleur, fête de printemps, jeux sans frontières	Un jeudi par mois de 13h45 à 16h	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Activité artistique (peinture, mandala et badge)	Le jeudi 13 mars		Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SPORTS	<b>Cyclodanse</b>	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundis de 18h à 20h	Salle G1 Blocry à LLN	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche Contact via page Facebook Facebook: Jamcyclodanselln 0495/20.76.96
	<b>Aquagym</b>	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> dimanches de 16h30 à 18h	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisée par Dynamisport Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	<b>Sport'Kinson Gym Parkinson</b>	Mardis de 10h30 à 12h30 donné par Marcelle Hubert (kiné)	Stade Gaston Reiff, Rue Ernest Laurent, 215 1420 Braine-l'Alleud	Organisé par Dynamisport Infos: Anne Depiesse anne.depiesse@alteoasbl.be 0476/88.63.61
	<b>Gymnastique</b>	Mardi de 15h à 16h  Jeudi de 17h30 à 18h30	Ottignies  Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be 0478/45.12.08
	<b>Volley-ball</b>	Vendredi de 18h à 19h et de 19h à 20h	Wavre	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be 0478/45.12.08
	<b>Stretching Badminton</b>	Lundi de 16h à 17h	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be 0478/45.12.08
	<b>Randonnées en joëlettes</b>	Sur demande	Wallonie	Organisé par Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	<b>Equitation adaptée</b>	Sur demande	Malèves-Ste-Marie	Organisé par Equi Grandi 0495/83.26.87
	<b>Attelage adapté Equitation adaptée</b>	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	Organisé par 4x4 vert 0498/53.15.31
FORMATIONS	<b>Permanences Aidants numériques</b>			Contacts et infos: Catherine Vanmuysewinkel catherine.vanmuysewinkel@alteoasbl.be 081/237.237 (tapez 3 puis 7) bw@alteoasbl.be
	<b>EPN de Braine-le-Château</b>	2 <sup>e</sup> mercredi du mois de 9h à 12h	Grand-place de Wauthier Braine, 1 1440 Braine-le-Château	
	<b>EPN d'Ottignies LLN</b>	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardis du mois de 14h à 16h	Boulevard Martin, 13 1340 Ottignies	Corentin Picquet: corentin.picquet@alteoasbl.be 081/237.237 (tapez 3 puis 7)
	<b>Nivelles</b>	2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> mardis du mois 09h30 à 11h30 et de 14h à 16h	Salle La Ramée, Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Corentin et Catherine Pour s'inscrire: bw@alteoasbl.be 081/237.237 (tapez 3 puis 7)
SÉJOURS	<b>Semaine Sainte</b>	14 au 20 avril 2025  ⚠ Les renseignements suivront avec le catalogue en février 2025	Spa Nivezé	Corentin Picquet: corentin.picquet@alteoasbl.be 081/237.237 (tapez 3 puis 7)

**Altéo Brabant Wallon**  
Bd des Archers, 54  
1400 Nivelles  
☎ 081/237.237  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h  
@ bw@alteoasbl.be

**ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @**  
Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?  
Faites-le savoir par email à [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be)



## Sport : 40 € par an !

La MC vous rembourse  
40 € par an et par personne,  
sans limite d'âge.

[mc.be/sport](https://mc.be/sport)



Demandez le remboursement  
dans l'app Ma MC !

MC. Avec vous pour la vie.



Document promotionnel non contractuel. Photo : © AdobeStock

- Conseils d'ergothérapeutes
- Salle d'essais et d'apprentissages
- Conseils en accessibilité des lieux de vie
- Formations pour professionnels, écoles et particuliers

CONSEILS EN ADAPTATION DU DOMICILE

Créateurs d'autonomie

**PLUS D'INFOS ?**  
Renseignez-vous  
au 078 15 15 00  
ou sur [solival.be](https://solival.be)



Partenaire Mutualité chrétienne



**SOLUTIONS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS ET SÉJOURS DE CONVALESCENCE**  
SPA, SE RESSOURCER EN ARDENNE

En savoir plus  
087 79 03 14  
[reservation@niveze.be](mailto:reservation@niveze.be)



[www.sejournetsante.be](https://www.sejournetsante.be)