

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Bd Anspach 111-115
1000 Bruxelles

N°32
DEC 2024



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P922763

BRUXELLES

4° TRIMESTRE

ALTÉO MAG

DOSSIER

Et si demain
c'était vous?

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo

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

- Remerciement Anne-Marie; Michelle; Philippe
- Rencontre avec des étudiants de l'ULB (Master en sciences et gestion du tourisme)

6

ACTUS RÉGIONALES

- Forest
- Numérique: Le nouveau guichet unique
- Aquarelle
- Qi Gong
- Assemblée Fête
- Solival

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

Geneviève Routier

◆ Coordination

Michel Cormond (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Michel Cormond
Geneviève Bary
Alice Legrand
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  et www.alteoasbl.be

MERCI!

Cette fin d'année marque la clôture de la saison vacances 2024. Altéo Bruxelles a organisé 5 séjours, malheureusement, des imprévus nous ont forcé à en annuler deux, toujours avec le cœur lourd.



Cette fin d'année marque également l'aboutissement d'une belle collaboration avec une équipe de choc: Anne-Marie (infirmière), Michelle et Philippe (coordinateurs) ont décidé, après de nombreux séjours, de se concentrer sur un autre pan de leur volontariat.



Maritale, notre présidente, les côtoie depuis de nombreuses années. Elle parle d'Anne-Marie: «un sourire, des paroles apaisantes, des soins tout en bienveillance et encouragements». Elle connaît

Michelle et Philippe comme une équipe «tout en énergie, en expertise et en tendresse».

«Malgré un pincement au cœur, c'est avant tout un immense sentiment de gratitude que nous ressentons. Anne-Marie, Michèle et Philippe nous vous souhaitons le meilleur pour vos projets à venir!»

Nous recherchons:

Altéo Bruxelles est à la recherche de la relève! Nous avons besoin de coordinateurs pour notre séjour à Ter Duinen de juillet 2025. Plus d'info, question, envie de nous rejoindre, contactez Alice au 081/237.237 ou par e-mail à vacances.bruxelles@alteoasbl.be



RENCONTRE AVEC DES ÉTUDIANTS DE L'ULB

Le 19 mars dernier, Alice, permanente vacances à Altéo Bruxelles est allée à la rencontre d'une trentaine d'étudiants du Master en sciences et gestion du tourisme de l'Université Libre de Bruxelles.

La professeure en charge du cours «Approches transdisciplinaires des études en tourisme» avec pour thématique le tourisme et le handicap, nous a contacté pour effectuer une présentation des activités d'Altéo et plus particulièrement de notre offre de séjours.

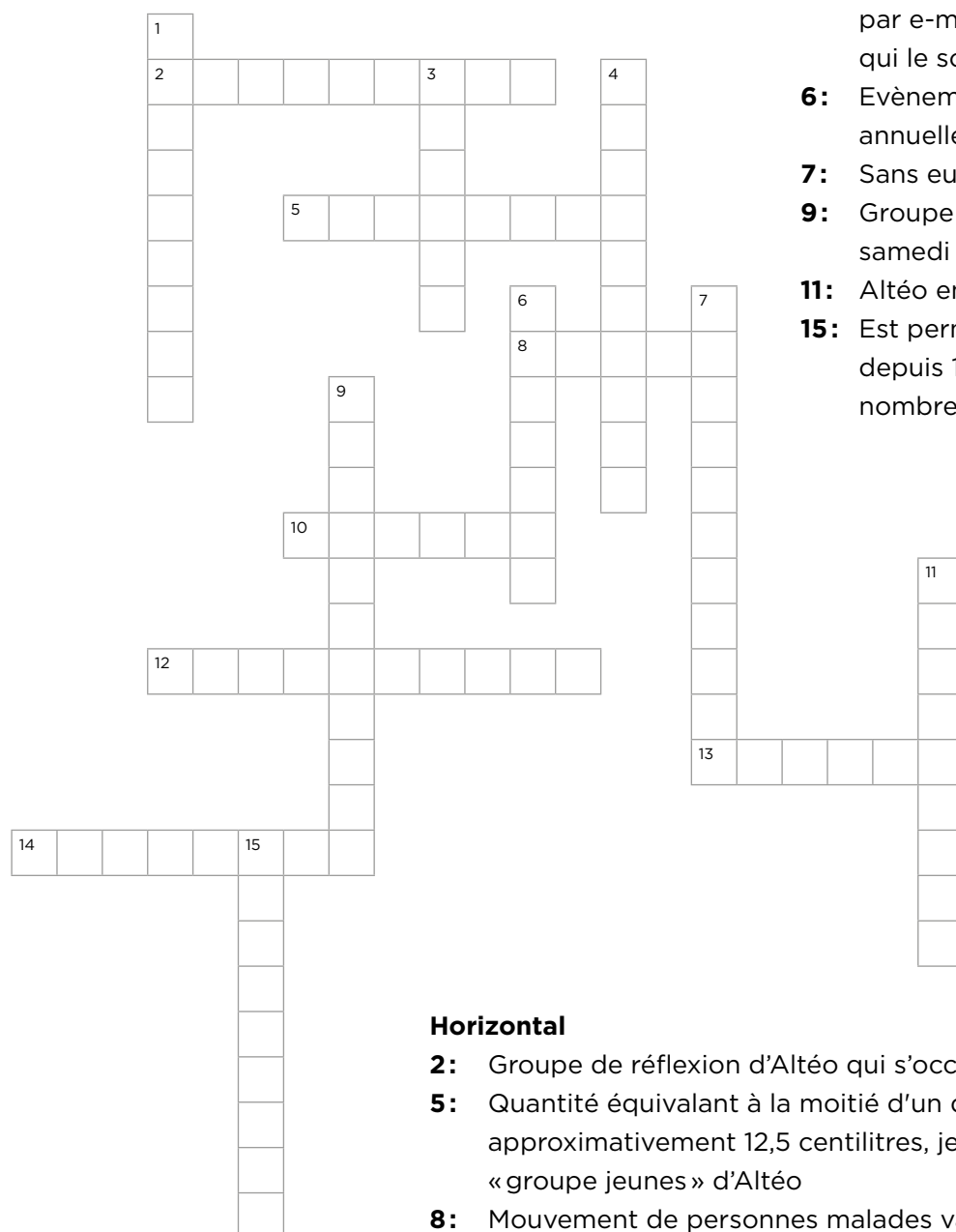
Ce cours vise à montrer aux étudiants l'intérêt qu'il y a face à un problème touristique de croiser les différentes disciplines scientifiques mais aussi

les expériences de terrain des principaux acteurs concernés.

Pendant une bonne heure, les étudiants ont pu découvrir Altéo, de nos origines à aujourd'hui, mais également les aspects plus techniques de la création de séjours adaptés. A la fin de la présentation, ils ont eu l'occasion de poser toutes leurs questions et d'échanger sur le sujet.

Cette rencontre fût une belle occasion de sensibiliser ces futurs acteurs du tourisme à la problématique du handicap et plus particulièrement à l'importance de l'accessibilité de l'offre touristique.

MOTS CROISÉS

**Vertical**

- 1:** Altéo le promeut
3: Activité sportive proposée par Altéo Bruxelles
4: Information reprenant les activités mensuelles d'Altéo Bruxelles envoyé par e-mail (et par la poste pour ceux qui le souhaitent)
6: Evènement festif organisé annuellement par Altéo Forest
7: Sans eux, Altéo n'existerait pas
9: Groupe d'Altéo qui se promène le samedi
11: Altéo en est un
15: Est permanente à Altéo Bruxelles depuis 1988, elle organise de nombreuses activités, séjours...

Horizontal

- 2:** Groupe de réflexion d'Altéo qui s'occupe des questions digitales
5: Quantité équivalant à la moitié d'un demi de bière, soit approximativement 12,5 centilitres, je suis également le nom du « groupe jeunes » d'Altéo
8: Mouvement de personnes malades valides et handicapé
10: Ancienne Responsable de la régionale de Bruxelles, qui nous manque!
12: Altéo en organise pour ses membres
13: Je suis le nouveau programme informatique du service transports d'Altéo
14: Dernier projet régional d'Altéo Bruxelles



Solutions en page 11.

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

Un dernier moment en équipe avec Hélène, l'occasion de la remercier pour ces 4 superbes années.



Les Galopins bourlinguent à Huizingen.



Visite des «Petits Riens» dans le cadre de notre projet écologique.



Pendant le trajet en train vers Louvain-La-Neuve, Philippe donne des explications aux AltéoBaladeurs.



Escapade à Alost avec le groupe Altéo Culture.

ALTÉO FOREST

En ce doux mois de décembre, nous unissons nos voix et chanterons des mélodies de circonstance avant de prendre un petit goûter sympa et pour les amateurs de siroter un vin chaud revigorant.

→ **DATE: le mardi 10 décembre de 14h30 à 16h45**

LIEU: Treefcentrum Ten Weyngaert rue des Alliés 54 - 1190 Bruxelles

PAF: 1€

INSCRIPTION SOUHAITÉE: 081/237.237
ou genevieve.bary@alteoasbl.be

Retrouvons-nous en 2025 pour porter un toast à cette année nouvelle et évoquer ensemble nos souvenirs festifs anciens ou plus récents. Comment préparions-nous ces fêtes en famille ou avec des amis? Quel était le menu, comment se passait la distribution des cadeaux...

→ **DATE: le mardi 14 janvier de 14h30 à 16h45**

LIEU: Treefcentrum Ten Weyngaert rue des Alliés 54 - 1190 Bruxelles

PAF: 1€

INSCRIPTION SOUHAITÉE: 081/237.237
ou genevieve.bary@alteoasbl.be

En février, notre section vous convie à (re)découvrir notre pays de manière parfois insoupçonnée! Place à la Belgique insolite...

Votre curiosité est titillée, alors rejoignez-nous!

→ **DATE: le mardi 11 février de 14h30 à 16h45**

LIEU: Treefcentrum Ten Weyngaert rue des Alliés 54 - 1190 Bruxelles

PAF: 1€

INSCRIPTION SOUHAITÉE: 081/237.237
ou genevieve.bary@alteoasbl.be



Cupcakes réalisés par Cinthya



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^{er} 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.

LE GROUPE DE RÉFLEXION AUTOUR DU NUMÉRIQUE D'ALTÉO EN COLLABORATION AVEC L'ASBL PREMIER CONTACT VOUS INVITENT À DÉCOUVRIR LE NOUVEAU GUICHET UNIQUE VIA INTERNET : HANDICAP.BRUSSELS

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

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.

Nous aurons l'occasion de le tester, de questionner sa pertinence. Après cette session, vous serez capable de trouver sur ce site des informations utiles.

→ **DATE: le jeudi 5 décembre de 14h15 à 16h30**

LIEU: Antenne de Quartier des Etangs Noirs, rue Tazieaux 47 - 1080 Molenbeek Saint-Jean (à 100 m du métro Etangs Noirs, sortie rue Piers)

INFOS ET INSCRIPTIONS: 081/237.237
(le matin) ou michel.cormond@alteoasbl.be

S'EXPRIMER PAR L'AQUARELLE

Rejoignez-nous pour participer à cette activité (voir les dates dans l'agenda des sections):

Cette technique d'expression vous procurera très certainement un bien-être dû à la concentration agréable sur une création personnelle et utile pour soi-même et pour les autres.

Avec Maja, notre professeure bienveillante, nous explorerons divers domaines, techniques d'aquarelle.

Les dessins créés pourront être transformés en tableaux, pour envoyés vos vœux de Noël... autant d'œuvres personnalisées et uniques dont les auteurs pourront être fiers.

Si vous avez envie d'essayer, vous êtes les bienvenus (même si vous n'avez jamais fait de dessin... Le principal est de passer un bon moment dans la bonne humeur!)

→ **INFOS ET INSCRIPTIONS:** 081/237.237

(le matin) ou michel.cormond@alteoasbl.be

LE PÉLICAN, CERCLE SPORTIF D'ALTÉO ORGANISE DES SÉANCES DE QI GONG ADAPTÉ

Depuis 2 ans, Martina Dethy (prof de Qi Gong adapté) nous accompagne 2 lundis après-midi par mois, dans les locaux agréable et accueillant de Box120 à Laeken.

C'est dans une ambiance bienveillante et conviviale que nous pratiquons, le Qi Gong au fil des saisons (automassages, enchaînements tels le Qi Gong des 5 animaux, le Qi Gong du bâtonnet de longévité, les marches et les sons...).

Accessible à tous, cet art corporel énergétique, est une véritable une pause de santé et de bonne humeur, une expérience où corps, respiration et concentration s'harmonisent.

Un temps où chacun-ne, dans son quotidien, fait le plein d'énergie, dans la joie de se retrouver régulièrement, de partager des moments bénéfiques, connecté-es à l'instant présent.

→ **INFOS ET INSCRIPTIONS:** 081/237.237

(le matin) ou michel.cormond@alteoasbl.be



Avec le soutien de Faouzia Hariche, Echevine de l'Instruction publique, de la Jeunesse et des Ressources humaines de la Ville de Bruxelles et de l'Adeps.

ASSEMBLÉE FÊTE : RENDEZ-VOUS LE SAMEDI 21 DÉCEMBRE!

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre traditionnelle assemblée festive le samedi 21 décembre 2024. N'hésitez pas à nous y rejoindre, même accompagnés. Petits et grands: tout le monde est le bienvenu!



Notre fête de fin d'année est un moment important dans la vie de notre régionale. C'est un moment d'échanges, de rencontres, de retrouvailles, de rires, de convivialité. C'est également une occasion de s'ouvrir à l'autre, à la différence et de vivre ensemble une fête de fin d'année autour d'un délicieux repas et d'un spectacle.

Pour ceux qui le souhaitent, une messe sera célébrée vers 10h30 par le prêtre Thierry Kervyn, accompagné d'une chorale à l'oratoire de l'église du Chant d'Oiseau.

Après l'apéro, place au repas festif. A l'heure de vous écrire nous ne savons pas encore quel est le menu, mais comme d'habitude, vous dégusterez des mets délicieux; plaisir de la table assuré!

L'après-midi sera consacrée à un conte musical suivi par un spectacle donné par la chorale bruxelloise Kubica qui valorise la richesse de la rencontre de différentes voix et personnalités. Cette diversité, Kubica tient à la reproduire dans son répertoire. C'est pourquoi on y trouve des

musiques classiques ou populaires provenant de toutes les époques et les latitudes.

Pendant l'entracte, vous aurez l'occasion de participer à la tombola et de vous laisser tenter par un délicieux goûter au profit d'Altéo.

Cette journée de fête se déroulera à la Maison Notre Dame du Chant d'Oiseau - Avenue des Franciscains 3A à 1150 Woluwe-Saint-Pierre.

Nous vous enverrons une lettre avec tous les renseignements pratiques et la marche à suivre pour vous inscrire à notre assemblée fête.

Nous recherchons actuellement de nombreux lots, afin d'alimenter notre traditionnelle tombola.

Si vous avez des questions, besoin d'information, des lots pour la tombola ou si vous souhaitez vous inscrire: contactez-nous au 081/237.237 ou par mail à bruxelles@alteoasbl.be

SOLIVAL, LE CRETH, CAP48 ET ALTÉO S'ASSOCIENT POUR VOUS PROPOSER UN TEMPS DE **SENSIBILISATION** **AUX OBJETS CONNECTÉS.**

**AU RENDEZ-VOUS : PARTIE THÉORIQUE,
RECHERCHE, DÉBAT LUDIQUE ET PARTICIPATIF,
MANIPULATION DES OBJETS...**



LES OBJETS CONNECTÉS : QUELS AVANTAGES ?

**A ce jour, les objets
connectés font partie**

**du quotidien de beaucoup de personnes. Ils
sont utilisés chaque jour sans qu'on s'en rende
compte. Un clic et nous voilà connecté! Pour
allumer une enceinte, une lumière, ouvrir sa
porte, gérer son chauffage...**

Mais avons-nous aussi conscience qu'il est possible de faciliter notre quotidien grâce à ces petits outils que nous pouvons contrôler à distance? Qu'ils sont aussi des aides pour les personnes en perte d'autonomie? Il suffit parfois de quelques astuces bien pensées et bien installées pour que les risques de chutes soient limités, pour que certains gestes de tous les jours soient simplifiés...

UN QUOTIDIEN FACILITÉ

Une ampoule connectée installée dans une chambre peut permettre de se coucher sans difficultés même si le seul interrupteur physique est hors de portée du lit ou de la personne.

Une prise connectée peut permettre de ne pas devoir se contorsionner pour brancher un ventilateur ou allumer une lampe sur pied mais également éclairer un couloir la nuit s'il faut se lever. Une vanne de radiateur connectée permet de gérer automatiquement le chauffage dans une ou plusieurs pièces en définissant une température souhaitée ou en agissant à distance.

Un système de détection incendie, de monoxyde ou de fuite d'eau permet d'avoir un suivi com-

plet de son habitation, de sécuriser les proches et vous prévenir, même en cas d'absence.

Une serrure connectée permet de ne plus devoir manipuler des clés, de pouvoir en gérer à distance l'ouverture et la fermeture, notamment depuis le lit ou le canapé pour une personne avec des difficultés de mobilité. Mais aussi, ouvrir depuis n'importe où dans le monde la porte pour des proches ou intervenants (infirmier, aide familiale, électricien ou autre) ou en cas de soucis pour ouvrir la porte à distance afin de permettre aux secours d'accéder au logement.

La plupart de ces outils connectés sont accessibles via une/des applications à installer sur une tablette ou un smartphone mais que l'on peut aussi gérer via de petits interrupteurs ou avec un assistant vocal. Il est même possible d'avoir des automatisations pour ne même plus y penser.

Ces solutions technologiques peuvent également être adaptées en fonction des pathologies rencontrées : un logiciel de reconnaissance vocal, une adaptation de la sensibilité tactile, une commande physique ou autre.

DATE : le jeudi 12 décembre de 14h à 16h30

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

PAF : Gratuit

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

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

**Plus d'infos : Solival est là pour vous aider ou
vous aiguiller. Contact : 078/15.15.00.**

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	Réflexion autour du projet: «Questionnons l'enjeu de l'écologie» Evaluation et suite du projet	Le mardi 10 décembre de 14h15 à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary / Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	S'exprimer par l' Aquarelle (La Woluwe)	Les vendredis: 13 décembre; 10 et 24 janvier; 21 février de 14h à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF 2,00 €
LOISIRS	AltéoBalade Balades dans différents parcs et sentiers forestiers bruxellois.	Les samedis: 14 décembre; 11 janvier; 8 février 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	Le mardi 17 décembre de 14h à 16h15	Aéropolis Chaussée de Haecht 579 1031 Schaerbeek	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Etterbeek Petit quizz de saison et douceur festive	Le mercredi 18 décembre De 14h30 à 16h45	Av d'Auderghem 346 1040 Etterbeek	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Forest Chantons ensemble	Le mardi 10 décembre de 14h30 à 16h45	Rue des Alliés 54 1190 Forest Salle rez-de-chaussée	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Souvenirs festifs partagés	Le mardi 14 janvier de 14h30 à 16h45		
	La Belgique insolite	Le mardi 11 février de 14h30 à 16h45		
	Les Sauterelles Cours de danses folkloriques	Les samedis: 14 décembre 11 et 25 janvier; 8 et 22 février	Rue de la Digue 10 1050 Ixelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires

	ACTIVITÉS	QUAND?	OÙ?	INFOS
LOISIRS	Théâtre Répétition de «Handy-Vie»	Le mercredi 11 décembre de 13h30 à 15h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Laeken-Jette Jeux divers, débat, film	Les vendredis: 13 décembre, 24 janvier, 21 février de 14h15 à 16h15 Accueil à partir de 14h	Centre Armillaire Bd de Smet de Naeyer 145 1090 Jette Local 110	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
SPORT - Le Pélican, Cercle Sportif (AltéoSport)	Qi Gong	Les lundis: 2 et 16 décembre de 14h à 16h (Dates à confirmer pour l'année 2025)	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, Libercity, Relais pour la Vie...)	Le mercredi 11 décembre de 14h à 16h15	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	Groupe de Réflexion sur le Numérique Le guichet unique: Handicap.brussels	Le jeudi 5 décembre de 14h15 à 16h30	Antenne de Quartier des Etangs Noirs, rue Tazieaux 47 1080 Molenbeek	Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
	Les objets connectés	Le jeudi 12 décembre de 14h à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	
	Assemblée Fête	Le samedi 21 décembre 2024	Maison Notre dame du Chant d'Oiseau 3A 1150 Woluwe-Saint-Pierre	Régionale de Bruxelles

**Solutions des mots
croisés (page 4)**

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



Sport : 40 € par an !

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

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



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



www.sejournetsante.be