

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
av. des Combattants
16 - 5500 Dinant

N°32
DEC 2024



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

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 PAGE PROVINCIALE

4 ACTUS RÉGIONALES

7 ECHOS DES SECTIONS

- Anhée/Yvoir
- Beauraing
- Ciney
- Dinant
- Gedinne
- Rochefort

10 MOUVEMENT

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**
Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ **Collaboration**
Jacques Monnaie
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

MON CARNET DE SANTÉ

« MON CARNET SANTÉ », C'EST QUOI ?

C'est un outil sous forme d'une farde de format A4 avec des fiches et des intercalaires parmi lesquels: « Mon portrait », « Ma vie de tous les jours », « Mes données médicales », « Mon traitement », « Ma consultation »...

A QUI CET OUTIL EST-IL DESTINÉ ?

Aux personnes en situation de handicap intellectuel. Il est destiné à leur fournir un support dans la gestion de leur santé de manière générale, à centraliser l'information concernant leur santé, à développer leur autonomie et leur autodétermination. Il a été rédigé en langage FALC, c'est-à-dire Facile à Lire et à Comprendre.

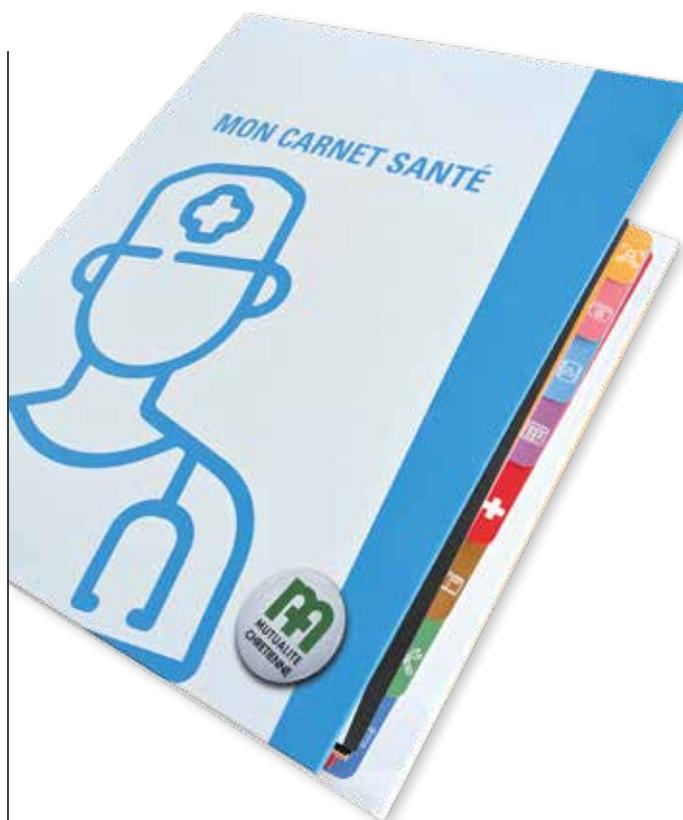
CONCRÈTEMENT, À QUOI VA SERVIR CETTE FARDE ?

La personne peut la remplir avec l'aide d'un accompagnant. Des feuilles avec des émojis autocollants pourront l'aider à le faire. Parmi les données reprises dans cet outil, on retrouvera les données d'identification de la personne, la manière la plus facile pour elle de communiquer, ses difficultés au quotidien, ses problèmes de santé, le répertoire de ses proches et des soignants et aidants qui l'entourent, son traitement...

D'autres fiches l'aideront dans le suivi de sa santé comme par exemple une fiche-agenda où noter ses prochains rendez-vous, une fiche pour préparer sa consultation avec une partie à faire remplir par le médecin consulté...

Des fiches outils aideront la personne à exprimer ses symptômes, préciser le niveau de la douleur et la localiser...

Enfin, une fiche médicale d'urgence est annexée à la farde, reprenant toutes les données indispensables en cas d'hospitalisation en urgence par exemple.



POURQUOI UN TEL OUTIL ? ET PAR QUI A-T-IL ÉTÉ CONÇU ?

En 2019, 2 institutions de personnes handicapées et 1 Service d'accompagnement (Accueil Mosan, Carpe Diem et Itinériss) interpellent la Mutualité chrétienne sur les difficultés de leur public (les personnes porteuses d'un handicap mental) pour accéder à des soins de qualité. Le Service Réméso de la Mutualité décide alors de créer un groupe de travail pour réfléchir à comment remédier à ces difficultés. Elle y invite d'autres partenaires dont Altéo et Handicap & Santé.

C'est ce groupe de travail qui a imaginé et conçu cet outil aujourd'hui disponible.

OÙ ME PROCURER MON CARNET DE SANTÉ ?

En contactant Altéo Namur, Catherine Rase au 0478/71.19.24

Catherine Rase

ÇA S'EST PASSÉ

VOYAGE DU CHAÏNON

Petit mot d'une volontaire.



“ Pluie...

Voyage reporté, terrain impraticable... *

Et que nenni!

Les «jeunes» du Chaïnon étaient bien au poste pour vivre une semaine au Luxembourg remplie de visites, de jeux, surtout de bonne humeur et de rires.

Vivement l'année prochaine.

* Dixit Quick et Flupke pour les anciens. ”

Une volontaire.



SÉJOUR CABANES

Le séjour



à Heer sur Meuse

Trois jours en forêt

Un tout petit groupe pour :

- Cuisiner ensemble

- Soigner les  et les 

- Capturer et reconnaître les 

- Vivre au coin du 

- Promener les 



LE RELAIS POUR LA VIE À NAMUR



Le 28 septembre dernier, Altéo était présent pour marcher et soutenir la Fondation contre le cancer. Nous étions une trentaine de membres d'Altéo. La Mutualité Chrétienne de Namur avait un stand à Jambes durant tout le we du Relais pour la Vie. Avec nos membres, volontaires et permanents, nous avons marché durant 1 heure et l'inscription de 10€ pour chaque participant a été reversée par l'asbl à la Fondation.

ÇA S'EST PASSÉ

BBQ RÉGIONAL



C'était au tour de Ciney d'organiser le traditionnel BBQ régional. Nous nous sommes retrouvés à la salle des fêtes de Chevetogne. Nous étions 120 personnes pour partager ce moment convivial. La météo était avec nous et la journée s'est bien déroulée. Les retours des participants étaient positifs. Le repas était excellent. Un jambon parfaitement cuit avec de bonnes sauces et crudités. La Section locale de Ciney tient à remercier tous les volontaires qui ont aidé, sans eux la tâche aurait été difficile.

Anne Marie nous a réalisé de magnifiques centres de table. Des jeux étaient mis à disposition pour les personnes désirant se distraire. Malgré quelques petits couacs, la tombola a bien plu dans l'ensemble, et tout le monde est reparti avec un lot. Un montage vidéo a été diffusé. Une belle réussite pour ce BBQ annuel.

Le Comité de la Section locale de Ciney



SPECTACLE DE L'ATELIER THÉÂTRE

« Ça me chiffonne »

Ce 26 septembre a eu lieu la première représentation de l'atelier théâtre. Ce spectacle est le fruit d'une collaboration d'Altéo avec Itinériss, La Compagnie Buissonnière et le Centre Culturel de Dinant. Une pièce construite par le groupe qui se réunit tous les lundis depuis 1 an.



Ils sont 9 acteurs, tous membres d'Altéo et/ou de Itinériss. Plus de 100 spectateurs étaient présents. La représentation était de grande qualité. Que d'émotions! Et non, nous ne sommes pas qu'un dossier! Que d'échos positifs avec le public en fin de spectacle! Plusieurs dates sont prises pour faire tourner cette pièce. N'hésitez pas à aller la voir si vous en avez l'occasion.



MERCI À RENÉ ET MARIE ANGE



René a rejoint le comité de la section de Ciney en tant que trésorier dès avant 2016, alors que Jacques Pierson en était encore le Président. Ensuite René y a joué également le rôle de Président. Marie Ange l'a rejoint en tant que Secrétaire de la section de Ciney.



Ils ont représenté la section de Ciney au Comité Régional pendant de nombreuses années.

Ils avaient dit qu'après le barbecue régional, ils souhaitent passer la main.

Nous les remercions chaleureusement pour leur investissement pendant autant d'années au niveau local et régional.

Ils sont également investis dans Ciney contre le cancer.

Leur passion? Le side-car!

Profitez bien de votre temps libre et vous êtes toujours les bienvenus à Altéo.



NOS ACTIONS ALTÉO DANS LE CADRE DE LA CAMPAGNE « ET TOI, COMMENT TU VOTES ? »

2024, une année, 2 élections.

Cette année, 2 élections en mai et octobre.

Beaucoup de personnes ne comprennent pas ce qu'écrivent les politiciens.

Altéo les a contacté pour leur dire d'écrire leurs programmes plus simplement.

Plusieurs ont répondu à Altéo pour dire que c'est une bonne idée.

Il est important qu'ils pensent aux personnes qui ne lisent pas très bien, sont handicapées ou malades.

Une fois les élections terminées, Altéo ira à la rencontre des élus (bourgmestres, échevins).

Nous vérifierons que nous ne sommes pas oubliés.

Qu'ils pensent bien aux personnes handicapées, malades, ou qui ne lisent pas facilement.

Ceux et celles qui le veulent pourront aller avec les comités Altéo rencontrer les bourgmestres et échevins.

A Bientôt

Jean Benoît



TOUR DES SECTIONS

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Le **Babelkot a repris le 29 août** avec les habitués. Chacun était heureux de retrouver les autres après la trêve estivale.

Les rencontres tous les 15 jours font du bien à chacun

Ça se passera :

Amicale de Noël, le mardi 17 décembre, au programme :

- 11h Messe
- 12h Repas festif :
 - Apéro: bulles rosées
 - Amuse-bouches
 - Potage
 - Boudin ou saucisse frites et compote
 - Dessert: bûche de Noël
- 16h cognou et café

Prix: 25 € et inscriptions pour le 13 décembre 2024. Pour Altéo :

- Marie Landrain: 0473/82.52.14
- Chantal Bracher: 0476/08.64.77
- Julia Hubert: 0473/11.65.27

Les dates de rencontres du babelkot sont indiquées à l'agenda en fin de magazine.

→ BEAURAING

Ça se passera :

L'Amicale de Noël de Beauraing se passera le 19 décembre à la Maison de l'Accueil. La Messe sera dite à 10h30 au sanctuaire et sera suivie de la visite du jardin des apparitions nouvellement restauré. Le dîner est prévu à 12h. Le cognou sera offert au goûter.

Participation: 35 euros.

Nous aurons une pensée pour Eva Warscotte, décédée le 27 août dernier. Eva a été investie dans le comité local de Beauraing et dans les séjours.



Des dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue.

Nous vous y attendons nombreux.

→ GROUPE LE CHAINON

Le Chainon tient à rendre hommage à Marc Wyna, décédé en juillet dernier.

Marc Wyna, président du Chainon, nous a quitté bien trop tôt.

Il est décédé le 18 juillet dernier.

Un homme bon, actif dans différents domaines comme les actions sur le handicap dans les écoles, les témoignages divers...

Son autodérision était remarquable, son handicap lui a appris la vie tout simplement.

La 1^{re} photo date de 2009, lancement du projet «séjours familles à Rumo (Italie) en joëlettes», une découverte de balades en montagne.

La 2^e photo date de cette année, l'inclusion du groupe Chainon au carnaval de Fraire, malgré un temps maussade, une belle expérience.

On se souviendra de toi.

Le Comité du Chainon



→ CINEY

Ça s'est passé :

Le 31 août, nous étions **au salon des associations** organisé par le centre de rencontre. La journée nous a apporté son lot de personnes intéressées de voir ce que nous proposons, tant à la piscine qu'au centre de rencontre.



Le 7 septembre, a eu lieu **notre BBQ régional**: voir en détails dans les pages d'actus régionales.

La reprise de centre de rencontre a eu lieu le **12 septembre**. Nous sommes de plus en plus nombreux à y participer.

Le 10 septembre, la piscine a repris son rythme.

**Ça se passera :****Le jeudi 05 décembre, Saint-Nicolas**

Comme chaque année, nous organisons la saint Nicolas.

Accueil à 13h45. Arrivée du grand Saint s'il n'est pas trop occupé ailleurs... vers 14h il nous distribuera friandises et petits cadeaux et nous dégusterons ensuite un petit encas avec un café.

Samedi 14 décembre de 12h45 à 16h, Amicale de Noël

Invitation à tous et toutes à 12h45 au Centre Culturel salle 1, Place Baudouin 1, 5590 Ciney. Messe à 13h, à 13h45 apéro et ses amuse-gueules, cougnous suivis de la traditionnelle bûche, café et cacao chaud.

Prix: 10 euros, réservation pour le 01 décembre au plus tard chez Véronique Tevel au 0498/71. 84.45.

Le jeudi 9 janvier 2025, la galette des Rois

Dégustation d'une galette des rois. Vous aurez peut-être la chance d'y devenir roi ou reine
Prix: 7 euros, Inscription pour le 20 décembre chez Tevel Véronique au 0498/71. 84.45.

Le jeudi 30 janvier 2025, la Chandeleur

Crêpes au sucre, au choco, à la confiture et autres choix seront proposées.
Prix: 3 euros, inscription pour le 25 janvier chez Tevel Véronique au GSM 0498/71. 84.45.

Le jeudi 20 février, Carnaval

Costumes et oranges seront de sortie.

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.

Nous recherchons des personnes pour soutenir notre comité local afin de poursuivre l'activité dans le futur proche. Merci de contacter Hugues au 0475/25.72.94

→ DINANT

Ça s'est passé :

La section locale a repris ses activités le 18 septembre. Notre ami Marc Dessy nous a accompagné pour cette après-midi récréative qui s'est déroulée dans la bonne humeur.

Ça se passera :**Amicale de Noël le mercredi 18 décembre**

Au programme: Grand quizz, apéro, cougnous et chocolat chaud! Visite surprise!
Prix: 4€ - Inscription obligatoire près de Hugues pour le vendredi 13 décembre max! 0475/25.72.94

Nous avons une pensée pour Denize Rezette, décédée le 28/10/2024. Denise était investie dans le comité local de Dinant depuis 2022. C'était une militante qui avait toujours une blague à raconter...



Les activités de janvier à mars sont dans l'agenda en fin de brochure.

→ GEDINNE

Ça s'est passé :

Pour la première fois dans notre section, nous avons eu la grande joie d'organiser une journée d'excursion. Nous avons visité : **l'Escargotière de Warnant et l'Abbaye de Maredsous.**

Les membres de Beuraing nous ont accompagnés avec leur bonne humeur. La journée a été magnifique, un repas plein de saveurs et une ambiance du tonnerre.



Altéo était présent au **salon de la mobilité le 22 septembre.**



Ce salon était organisé par la Commune de Vresse-sur-Semois et a eu lieu dans le cadre de la semaine de la mobilité.

La mobilité en milieu rural, un défi!

Merci à Mireille et Frank d'y avoir tenu le stand.

Ça se passera :

L'Amicale de Noël se passera le 19 décembre.

Nous nous joindrons à Amicale de Noël de Beuraing à cette occasion (voir infos actus Section de Beuraing).

Nous vous enverrons le calendrier des activités 2025. Passez de bonnes fêtes!

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

Merci de votre présence active

Le Comité

→ ROCHEFORT

Ça se passera :

Amicale de Noël, le samedi 14 décembre

Au programme: 10h: Accueil - 10h15: Mot de bienvenue - 10h30: Messe suivie de l'Apéro et à 12h30 le dîner.

Menu:

- **Cassolette de scampis au coulis de tomates et ail;**
- **Les médaillons de dinde farcie à la dijonnaise, poêlée de légumes et gratin dauphinois;**
- **La charlotte aux fruits rouges et Café.**

Eau gratuite, autres boissons payantes.

Tombola et Blind Test pour terminer l'après-midi.

Prix: 40€ - **Inscriptions et paiement avant le 3 décembre** chez Paula au 084/21.25.04 ou chez Monique au 0472/44.23.56

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue.

Nous vous y attendons nombreux.

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.

⚠ Attention de bien attendre le courrier d'appel à affiliation car l'affiliation sera à verser sur le compte de l'asbl et plus sur les comptes des sections locales (le n° de compte change) !

RAPPEL

NOUVELLE TÉLÉPHONIE ALTÉO

Depuis juin dernier, plus besoin de fouiller après le numéro d'une régionale ou d'un service d'Altéo!

Composez le n° unique 081/237.237 entre 9h et 12h du lundi au vendredi pour nous joindre et laissez-vous guider par les choix qui vous seront proposés.

Si vous éprouvez des difficultés à utiliser le clavier de votre téléphone, vous pouvez appeler le 081/237.238 les matinées.



081 237 237

Altéo

Altéo Dinant
Av. des Combattants 16
5500 Dinant

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

@ dinant@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	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour Oxygène	Du 7 au 11 avril 2025	Nieuport	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Ferme de Courcimont	Du 15 au 22 juin 2025	Sologne	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Eole	Du 25 au 29 août 2025	Nieuport	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Chainon	Du 22 au 26 septembre 2025	Butgenbach	Nicole Bourdain 0478/20.64.40
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 2 jeudis par mois de 14h à 17h	Décembre: 12, 17 (Amicale Noël) Janvier: 9, 23 Février: 13, 27 Mars: 13, 27	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérimont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Décembre: 19 (Amicale Noël) Janvier: 23 Février: 27 Mars: 27	Centre Culturel de Beauraing, Rue l'Aubépine, 1 5570 Beauraing ⚠ A partir de janvier à la Maison de l'Accueil de Beauraing Rue de l'Aubépine, 12 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Décembre: 5 (St-Nicolas), 14 (Amicale de Noël) Janvier: 9 (Galette des Rois), 16, 23, 30 (Chandeleur) Février: 6,13, 20 (Carnaval)	Centre Culturel (salle 1), Place Baudouin, 1 Ciney.	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredis de 14h à 17h	Décembre: 18 (amicale de Noël) Janvier: 8 (galette des rois) Février: 5 (crêpes) Mars: 5 (activité surprise)	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Décembre: 19 (Amicale Noël) Janvier: 9 (épiphanie) Février: 6 (crêpes) Mars: 6 (repas)	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux «3 Arcs» (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Décembre: 2 (St Nicolas), 9, 14 (Amicale Noël) Janvier: 6 (galette des Rois), 13, 20, 27 Février: 3 (crêpes), 10, 17, 24 Mars: 3, 10 (dîner), 17, 24, 31	Salle Le Phare à Jemelle (Place Ste Marguerite, 2)	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Décembre: 16 Janvier: 20 Février: 17 Mars: 17	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo Dinant 081/237.237 ou alteo.dinant@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme Adapté	Les mardis de 10h à 11h30 sauf congés scolaires	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo Dinant: 081/237.237 ou alteo.dinant@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