Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue des Tanneries, 55
5000 Namur

N°32
DEC 2024

bpost
PB-PP | B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921583

NAMUR
4e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl
www.alteoasbl.be
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

DOSSIER
Et si demain c'était vous ?

Images générées par IA

Altéo
www.alteoasbl.be

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**
- Mélissa Ramout
- Mot de l'Aumônier
- Jeux paralympiques

5 **PAGE PROVINCIALE**
- Le carnet santé

6 **ZOOM**
- Spectacle Scoubidou
- Les séjours d'été

8 **ACTUS RÉGIONALES**
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

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**
Catherine Goffinet (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ **Collaboration**
Claire Grignard
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**

MÉLISSA RAMOUT

DU SERVICE CITOYEN

Comme d'autres jeunes, Mélissa s'est inscrite au Service Citoyen pour essayer de trouver sa voie. Ensuite, elle a consulté le site Web de cette Plateforme pour trouver son lieu de stage et a finalement retenu Altéo.

Si elle a choisi notre Mouvement, c'est parce qu'aider les personnes handicapées et malades l'intéresse. En outre, elle apprécie nos valeurs et notre défense des personnes atteintes de maladie et de handicap invisibles qui sont souvent stigmatisées. Elle retient aussi nos actions pour faire accepter par la société la nécessité d'adapter le milieu de vie et le lieu de travail pour les rendre plus inclusifs. De plus, grâce à son stage, elle peut rencontrer des gens, qu'elle n'aurait autrement jamais côtoyés, et même oser aller vers eux et leur parler.

De son côté, elle pense que sa jeunesse lui permet d'apporter quelque chose de nouveau à Altéo.

Après son stage, elle espère passer son permis de conduire et trouver du travail, peut-être dans le secteur du handicap. Elle dit par ailleurs que l'avantage du Service Citoyen est de pouvoir découvrir un métier avant de suivre éventuellement une formation pour pouvoir l'exercer.

Jean-Luc Gelinne

MOT DE L'AUMÔNIER

« Marcher comme un touriste, c'est marcher sur l'écorce de la terre, dans l'extériorité.

En réalité le « touriste » marche pour découvrir des nouveautés qu'il continue d'accumuler dans une recherche de plaisir éphémère. Il collectionne les impressions, les souvenirs, les images sans que cela ne transforme vraiment le corps.

Le randonneur marche pour le plaisir de goûter la vie. « Il entre dans la sève » sans rechercher de consommation. Plus que la destination, c'est l'expérience du chemin qui lui importe.

Le Pèlerin, par contre marche à la rencontre de lui-même. « Il s'agit simplement de laisser être et devenir ce qui est, de nous rendre présents à la Présence qui nous porte et allège notre marche.

Finalement, ne sommes-nous pas souvent un peu des trois marcheurs ? »

Jean Marchand

JEUX PARALYMPIQUES

DES ATHLÈTES À VERSAILLES

Comme je suis passionnée de chevaux et d'équitation depuis mon enfance, je m'étais fait une promesse, en 2021, lors des Jeux Paralympiques de Tokyo : en 2024, à Paris, je serais dans le public ! Eh bien, j'y étais ! Quel honneur et quelle fierté d'aller supporter nos para-athlètes belges dans les jardins du château de Versailles !

A l'ouverture de la billetterie, j'ai acheté plusieurs places pour les épreuves individuelles d'équitation qui se tenaient sur 2 jours. J'ai donc pu emmener 5 amies cavalières. Et jusqu'au 2 septembre 2024, nous décomptions les jours !

Lors de notre arrivée sur le site de la compétition, une émotion m'a envahie, car cela devenait réalité : j'ai tenu ma promesse ! Et quel cadre majestueux !

En Para Equitation, c'est du dressage et les athlètes sont classifiés dans 5 grades en fonction de la difficulté de leurs handicaps, le grade « I » étant le grade avec les handicaps les plus lourds, où les chevaux restent au pas, et le grade « V » étant le grade avec les handicaps les plus légers, où les exercices effectués sont proches du niveau des valides.

Il y avait 4 cavaliers belges en compétition et nous avions un grand drapeau pour leur montrer notre soutien. Et cela a payé puisque nous avons assisté à une victoire belge dans le grade V !

Nous ne connaissions pas les handicaps des cavaliers. Il était donc difficile pour beaucoup de savoir à quel niveau se situaient leurs difficultés. Et d'un autre côté, cela avait une saveur magique de voir qu'une fois à cheval, ces personnes sont des cavaliers et cavalières comme les autres, c'était très émouvant.

Il régnait d'ailleurs une ambiance d'admiration, autant pour les personnes que pour les chevaux et beaucoup de choses étaient mises en place pour l'accueil du public à mobilité réduite : navettes, files d'attente séparées, zones planes pour les chaises roulantes… C'est dommage qu'il manquait l'audiodescription pour les personnes malvoyantes.

Cela a été une aventure extraordinaire, un merveilleux souvenir que j'ai été fière de vivre.

Julie Luyckx

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.

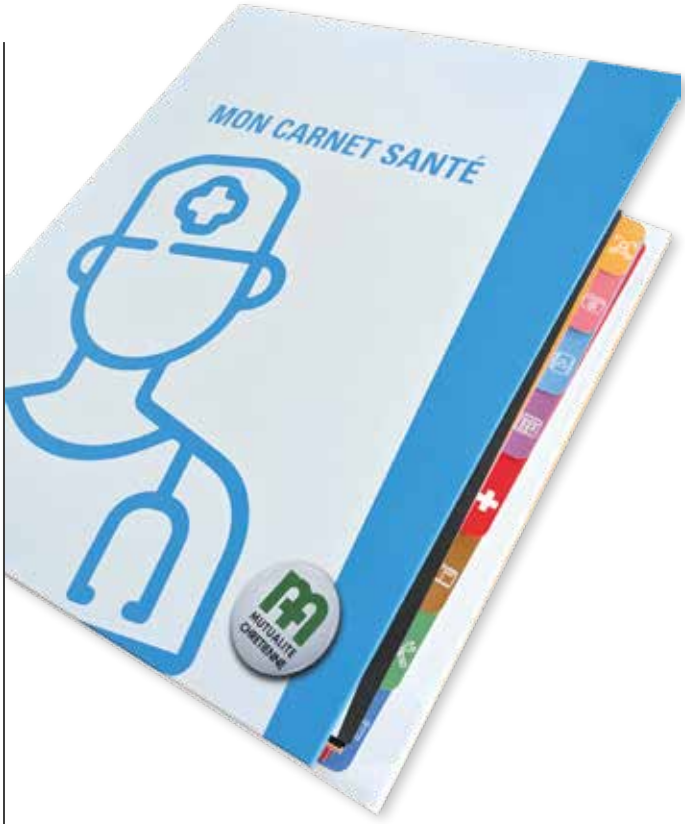
CONCRÈTEMENT, À QUOI VA SERVIR CETTE FARDE ?

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 Itinéris) 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

SCOUBIDOU SE MET AU VOTE

RETOUR SUR LA REPRÉSENTATION THÉÂTRALE DU 26 JUIN DERNIER

Fin 2023 : les élections de 2024 approchent à grand pas. Le Groupe Scoubidou est en pleine activité de sensibilisation au vote. Et pourquoi ne pas offrir au public une pièce de théâtre, y raconter les questionnements, les revendications et les espoirs spécifiques aux publics fragilisés par la solitude et le handicap ?

26 juin, 18h00, les répétitions vont bon train, il y a un peu de trac en coulisse. 19h, la porte s'ouvre, le public s'installe. Sur scène, les comédiens du jour déambulent tour à tour ou par petits groupes, certains avec aisance et d'autres plus timidement. Pour eux, c'est une première et c'est un pari réussi. Rien n'a été oublié : il y a les candidats, les affiches électorales, l'urne et les bulletins de vote, les discours, le caméraman et même le supporter des Diables Rouges. Le décor est total, les volontaires et participants, aidés par une professionnelle de la mise en scène, se sont investis sans compter.

Les candidats, costumés avec beaucoup de goût, revendiquent entre autres l'accessibilité pour tous des lieux de vote et de loisirs. Ils évoquent également les problèmes liés à l'environnement, la santé, le transport adapté, la justice climatique, la famille, la jeunesse.

C'est ainsi que le Groupe Scoubidou nous secoue, nous émeut, nous interpelle ; eux qui sont PMR ou touchés par d'autres handicaps donnent l'exemple d'une belle combativité, alliant bonne ambiance et inclusion. On applaudit l'initiative et la performance.

Myriam Ansseau

RETOUR SUR LES **SÉJOURS D'ÉTÉ**

TER DUINEN JUILLET

Séjour iodé à la mer du nord. 24 vacanciers et 14 volontaires revenus le sourire aux lèvres !

SAINT-GILDAS

DE RETOUR DE BRETAGNE

Que de bons moments durant ce séjour estival dans le Morbihan : l'escapade sur l'Ile aux Moines, la dégustation de fruits de mer, la visite du musée Yves Rocher à La Gacilly, ainsi que son festival de photos géantes, les balades en bord de mer, où les côtes escarpées sont un vrai ravissement, les animations de nos artistes d'un soir, les flâneries près du port de plaisance...

L'ambiance joyeuse et la solidarité étaient au rendez-vous.

Un voyage qui restera dans nos mémoires.

Marie-Paule Foulon

ACTIVITES **SOCIO-CULTURELLES**

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou namur@alteoasbl.be

➜ SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.
Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.
Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2e et 4e mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront 08 et 22 janvier, 12 février, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril

➜ DECOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.
Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.
De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.
Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.
Si vous souhaitez en savoir plus sur les prochaines activités mensuelles de «*Découverte du Milieu*» n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet.

Inscription indispensable auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou secrétariat Altéo

➜ OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe «*Malades chroniques*» se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 20 janvier, 24 février, 31 mars, 14 avril
Contact : Catherine Rase au 0478/71.19.24

➜ ATELIER INFORMATIQUE

Restez «*connecté*» avec Internet !
Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester «connecté», pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique… mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo ! C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

Quand ? A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h
Où ? nouvelle Bibliothèque communale de Namur «La Célestine», Rue du Premier Lanciers 3A

Pour l'instant le groupe est complet. Nous prenons vos inscriptions en liste d'attente
Les dates des prochains ateliers sont :
9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 13 et 27 mars, 10 et 24 avril

➜ ATELIER ARTISTIQUE

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule sous forme de modules à thème de 5 ateliers de 2 heures répartis sur 5 vendredis. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.

Les prochains ateliers de printemps seront annoncés dans l'édition de mars

➜ ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

Quand ? Un mardi par mois de 13h30 à 16h30
Où ? Au 4e étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur
PAF : 6 € par séance
Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.

Les dates des prochains ateliers sont :
14 janvier, 11 février, 11 mars, 08 avril

ACTIVITES **SPORTIVES**

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

➜ SPORTI-H-GO

1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30 au centre sportif de TABORA à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.

Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou sport.namur@alteoasbl.be

2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée (accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

Informations auprès de Pierre Madikita au 0492/10.41.46

3. Yoga

PROCHAINEMENT

Au centre sportif de TABORA à Salzinnes – salle polyvalente au -1 (Ascenseur fonctionnel).

Une pratique en douceur dans le respect des limites de chaque participant pour améliorer la conscience de soi et le bien-être en général.

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou sport.namur@alteoasbl.be

➜ SPORT SANTE NAMUR

1. Natation

Les samedis de 10h à 11h30 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou sport.namur@alteoasbl.be

2. NOUVEAU : Handidanse

PROCHAINEMENT

Les jeudis de 18h à 19h au centre sportif de TABORA à Salzinnes. Salle de danse 2 au sous-sol. Vous aimez bouger, danser sur tous les rythmes musicaux ? Alors cette discipline sportive en vogue est pour vous…

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou sport.namur@alteoasbl.be

➜ PLONGEE ADAPTEE

Initiation à la plongée sous-marine pour des personnes déficientes motrices ou déficientes intellectuelles très légères.

Informations : plongeeadaptee@gmail.com

PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.
Ils ont pour objectifs de :

- **Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;**
- **Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;**
- **Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles…) ;**
- **Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.**

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Namur Nord	Le 3e mercredi du mois de 13h30 à 16h30 **15 janvier** **19 février** **19 mars** **16 avril**	Salle Paroissiale Notre Maison place des Tilleuls 26 5004 Bouge	**Liliane jacques** **0495/14.46.49**
Section locale de Saint-Servais	Le 1er et le 3e lundi du mois de 14h à 16h30 **6 et 20 janvier** **3 et 17 février** **3 et 17 mars** **7 et 28 avril**	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	**Hélène Simon** **081/21.40.56**
Section locale d'Eghezée	Le 4e lundi du mois de 14h30 à 16h30 **27 janvier** **24 février** **24 mars** **28 avril**	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	**Philippe Goffin** **081/51.13.70**
Section locale de Sambreville	Le dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h **23 janvier** **27 février** **27 mars** **24 avril**	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	**Caroline Dekeyser** **0475/49.69.46**

Altéo Namur
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur
081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
namur@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

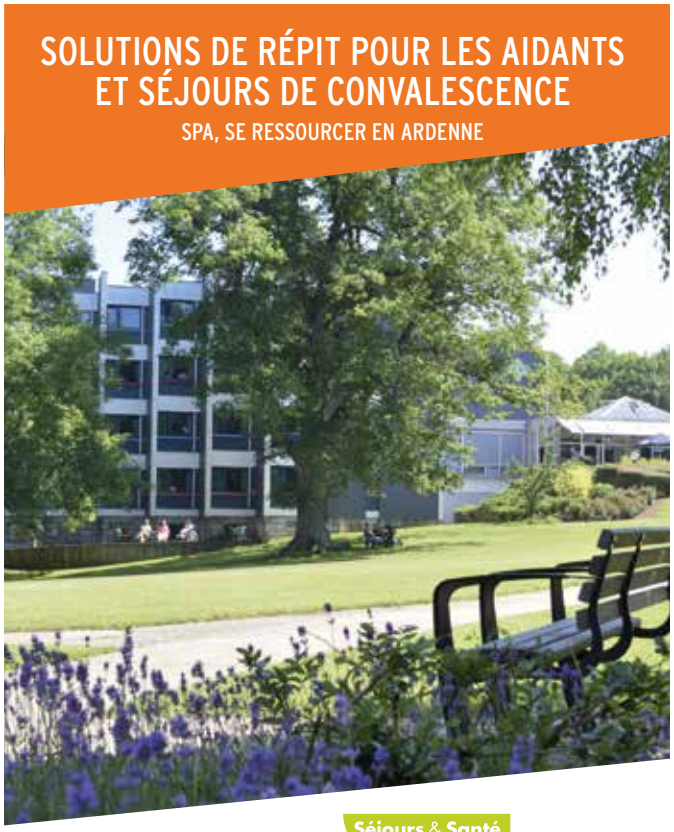
Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à **info@alteoasbl.be**

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 1er 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.

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.
MUTUALITE CHRETIENNE
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
SOLIVAL
Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne
Wallonie familles santé handicap AVIQ
RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE
CAP48


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
Séjours & Santé
Spa Nivezé
nous prenons soin de vous
www.sejouretsante.be