

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue de l'Arsenal,
7 bte 1 - 5660
Philippeville

N°32
DEC 2024



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

PHILIPPEVILLE

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

- Le Carnet santé
- Jeux paralympiques

5 ACTUS RÉGIONALES

- Locales de Cerfontaine et Walcourt
- Locale de Philippeville et relais pour la vie
- Repas festif annuel
- Altéo en vadrouille
- Pens'Art

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

Murielle Maurage
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.

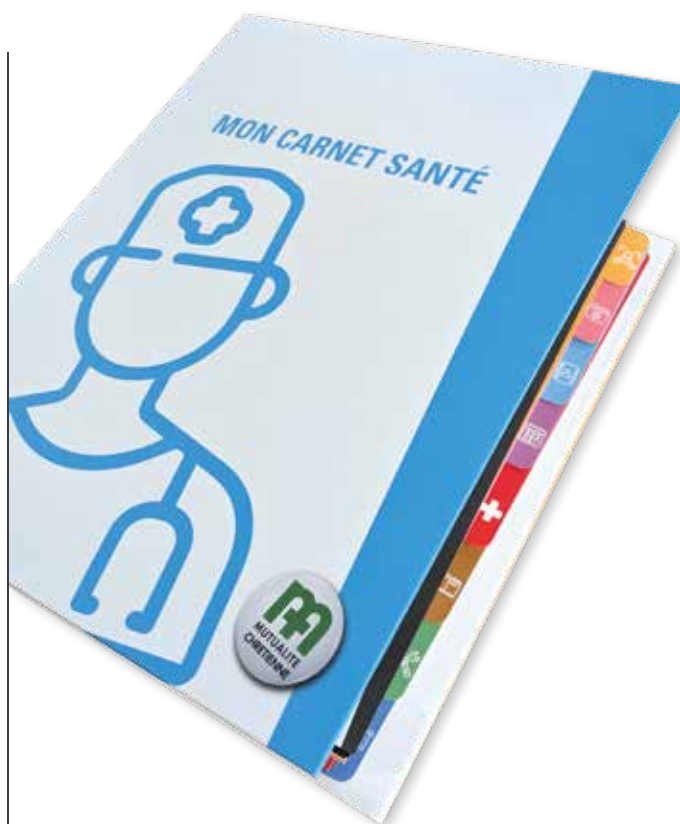
CONCRÈTEMENT, À QUOI VA SERVIR CETTE FARDE ?

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

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 avons 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 connaissons 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

LOCALE DE CERFONTAINE

« L'ARBRE »

J'ai rencontré un arbre, beau, grand, majestueux. Une feuille m'a parlé, mais non, en fait c'est moi qui ai engagé la conversation et tant pis si vous me prenez pour une folle.

Les feuilles, je les trouvais toutes très belles. Aucune vraiment pareille. Des vertes, des rouges, des jaunes, des brunes. Elles se balançaient au gré du vent, de temps à autres, quelques-unes nous disaient au revoir et s'envolaient en courbes élégantes pour atteindre le sol.

Ma feuille m'a affirmé que c'était ainsi chaque année et qu'il n'y avait aucune tristesse.



Une fois à terre, elle m'a assuré qu'elle aimait quand les humains marchaient le long des sentiers forestiers et quand les enfants faisaient de grands tas pour s'amuser.

_ «Mais tu n'as donc pas peur de mourir? Car tu ne seras plus jamais une feuille»

_ «Non, je ne serai plus jamais une feuille. Mais à la fin de l'hiver, je serai humus. Au printemps, quand l'arbre puisera sa nourriture au sol, eh bien, je ferai de nouveau partie de lui.»

Francine, volontaire animatrice



LOCALE DE WALCOURT

Comme chaque année, septembre est le temps de la reprise des activités de notre locale. Notre premier rendez-vous a été marqué par un beau moment de partage et d'amitié. En effet, la doyenne de notre petit groupe fêtait ses 80 ans. A l'occasion de son anniversaire, Maryse nous a offert un succulent repas au cours duquel la convivialité et l'amitié ont été de mise. Pour parfaire ces quelques heures, merci au Disc-Jockey

d'avoir animé l'après-midi et de permettre ainsi à Maryse de chanter et danser.

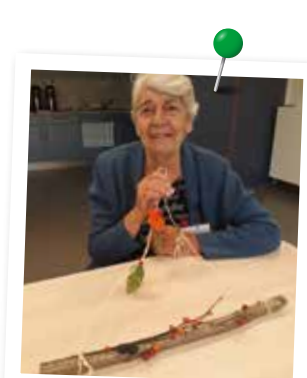
«Le bien vivre ensemble», cela se cultive! Ces quelques mots ont constitué la clé des rencontres du dernier trimestre 2024.

Les membres de la locale profitent de cette période de festivités pour vous présenter leurs meilleurs vœux de bonne et heureuse année 2025. Qu'elle soit pleine de joie et de bonheur.

*Marcelle Stiers,
volontaire*



LOCALE DE PHILIPPEVILLE



Voici trois mois que la vie chez Altéo Locale de Philippeville a repris ses activités: jeux de sociétés, bricolage d'un mobile végétal pour les oiseaux pendant l'hiver, peinture sur toile, gymnastique douce et préparation de notre goûter de Noël. Notre groupe s'étoffe et la joie est toujours là pour accueillir les nouvelles et nouveaux.

En plus décembre est entamé et c'est avec joie que nous vous invitons le mercredi 18 décembre à partir de 14h à la Côte D'Or pour un goûter de Noël plein de joie et de rencontres.

Au programme: Cognous et chocolat chaud ou café à volonté - Musique festive - Tombola.

Le paiement d'autres boissons est possibles au bar.

La participation sera de 15€ par personne.

Vous avez 2 possibilités de paiement :

1. En liquide aux responsables des groupes Altéo ;
2. Par banque: Côte d'Or BE37 0642 0811 3628 avec en communication: goûter Altéo.

Le paiement fait effet de réservation au plus tard le 09 décembre.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà une belle fin d'année et un très bon début 2025.

Françoise, volontaire



RELAIS POUR LA VIE

LA MC ET SES MOUVEMENTS MOBILISÉS POUR LA FONDATION CONTRE LE CANCER LORS DE LA MARCHÉ « LE RELAIS POUR LA VIE » À JAMBES

La MC et ses mouvements dont des membres Altéo, ont participé avec enthousiasme à la marche au profit de la Fondation contre le cancer. Malgré le temps frais, un rayon de soleil est venu réchauffer les participants. L'ambiance était festive et musicale, avec des stands pour se restaurer et diverses activités prévues tout le week-end. Cette mobilisation montre, une nouvelle fois, notre engagement et notre soutien aux personnes touchées par la maladie.

Une initiative solidaire qui contribue ainsi à faire de chaque pas une avancée dans la lutte contre le cancer. C'est une belle leçon d'humanité et de



générosité qui mérite d'être encouragée par tous et pour tous.

Murielle, permanente

RETOUR SUR LE **REPAS FESTIF** ANNUEL DE LA RÉGIONALE

**UN APRÈS-MIDI POUR SE RETROUVER, FESTOYER, DANSER,
CHANTER TOUS ENSEMBLE.**

.....
Le repas festif annuel organisé par notre régionale de Philippeville a permis à tout un chacun de partager des moments de joie et de légèreté en ce mois d'octobre. Cette année, il s'est déroulé à la Côte d'Or à Philippeville où les attendaient de succulents plats et un thé dansant pour le plus grand bonheur de nos membres.
Voici en quelques instants capturés le reportage de cette superbe après-midi.
.....



ALTÉO EN VADROUILLE

AVEC LE GROUPE « ALTÉO EN VADROUILLE » CONSTRUISONS UNE SOCIÉTÉ OÙ L'ACCESSIBILITÉ EST UNE PRIORITÉ !

.....
 Le projet Altéo en Vadrouille a débuté en 2023. Cette année, le groupe a continué ses sorties explorant les sites touristiques et culturels avec un objectif précis : favoriser l'accessibilité et l'inclusion des personnes malades et handicapées, valides ou invalides.



Le printemps a emmené les participants pour leur première sortie de l'année au Bois du Cazier. Ils ont pu ensuite visiter, entre autres, la maison de l'imprimerie de Thuin, y fabriquer du papier et relier un carnet. L'automne a clôturé les sorties avec la découverte du site du Grand Hornu et du MACS (musée des arts contemporains).

Ces escapades mensuelles ont été riches en découvertes et en réflexions constructives.

En effet, depuis le début de l'année, tout comme l'année dernière, chaque visite a été une occasion d'observer mais aussi de noter les points positifs et les obstacles à l'accessibilité. Les participants ont pris le temps d'explorer les installations déjà en place et de réfléchir aux possibilités d'amélioration. Nous en avons pris notes et en avons discuté. Pour certains sites, nous avons pu nous entretenir avec les gestionnaires. Pour d'autres, des mails seront envoyés pour proposer des améliorations concrètes afin de rendre ces endroits plus inclusifs. Chaque sortie avec « Altéo en Vadrouille » est ainsi une occasion de sensibiliser et de contribuer à l'amélioration de

l'accessibilité des sites touristiques et culturels pour tous.

À présent, nous entamons notre pause hivernale bien méritée, tout en gardant un œil sur l'horizon du printemps. Le 1^{er} avril, avec le retour des beaux jours, nous repartirons pour de nouvelles aventures et de nouveaux projets d'inclusion.

Toutes les informations pour ces sorties seront disponibles dans votre AltéoMag du mois de mars, ainsi que sur les réseaux sociaux.

Restez connectés pour suivre notre aventure et nos initiatives en faveur de l'accessibilité et de l'inclusion.

Vous voulez recevoir les infos pratiques des sorties : envoyez-nous votre adresse électronique ou postale et nous vous les enverrons.

Vous pouvez également nous joindre au 081/237.237 (n° unique pour tous les services) ou au 0478/88.03.07 (Murielle, animatrice-permanente à Philippeville).

PENS'ART

VIENS T'EXPRIMER AVEC TES MAINS ET TES MOTS À TRAVERS L'ART

Depuis la rentrée, une douzaine de participants ont répondu présents pour un nouvel atelier. Le groupe « Pens'Art » a démarré sur les chapeaux de roue avec une 1^{re} rencontre en septembre.

Photolangage, brainstorming et collage au programme du jour pour faire connaissance et décider d'une thématique. Des mots liés au bien-être, à la santé, à la guérison... ont été mis en évidence. Nous les « exprimerons » au fil des ateliers et des différentes techniques artistiques.

Dès le 1^{er} module, les participants, impliqués et appliqués ont bien intégré la philosophie de l'atelier.

Celui-ci, comme son nom l'indique, est en effet un mix entre la Pensée et l'Art.



Le premier module de 5 ateliers a été consacré à la peinture acrylique. Chacun pouvant exprimer ses pensées, son vécu, ses ressentis et s'exprimer à travers les couleurs et les pinceaux. Les participants ont ainsi peint leur humeur du jour, leur autoportrait face à la thématique, des œuvres abstraites jouant avec les couleurs et les textures pour exprimer leurs émotions. Enfin ils ont réalisé une mini-série de toiles représentant leur vécu et leur espoir pour demain, permettant ainsi de se projeter dans un mieux-être, dans la guérison ou simplement dans la stabilité.

Dans le groupe « Pens'Art », il y en a qui s'appliquent, d'autres qui papotent et certains qui se marrent, mais tous ont une envie commune: exprimer et partager leurs émotions, leurs vécus, leurs ressentis.

Prochain module :

4 ateliers: collage/photomontage ou dessin/illustration à définir avec les participants au dernier atelier de décembre.

Inscription obligatoire avant le 08 janvier 2025, le participant s'engage pour un module complet.

→ Tout le matériel et les consommables sont fournis.

Amener juste votre sourire et votre motivation à partager ces moments d'échanges et de créativité.

→ 2 mardis / mois, de 13h30 à 16h30

Rue Tienne de Boussu, 8 à Couvin (derrière la Couvinoise)

Dates: voir agenda à la page 11 de votre AltéoMag

Pour plus d'infos et inscriptions :

Murielle 0478/88.03.07
murielle.maurage@alteoasbl.be

LA PARADE DES LANTERNES DE COUVIN UN SUCCÈS POUR LA PREMIÈRE PARTICIPATION D'ALTÉO

Quelques images d'une soirée magique!

Les participants qui le souhaitent ont pu prendre les lanternes qu'ils avaient fabriquées en cours d'année et déambuler avec plus de 500 personnes dans les rues devenues féériques. D'autres ont préféré suivre la parade et se dandiner au rythme des fanfares brésiliennes et profiter de l'ambiance lumineuse et musicale.

La nuit s'est clôturée sur l'explosion de feux d'artifice, ajoutant des étoiles dans les yeux de chacun et chacune.

La parade des lanternes est une triennale, le rendez-vous est donc repris pour dans trois ans!



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


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

@ 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

AGENDA 

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Locale de Cerfontaine	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 8 et 22 janvier 5 et 19 février 19 mars 2 avril	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 : 6 et 20 janvier 3 et 17 février 10 et 24 mars	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 : 7 et 21 janvier 4 et 18 février 4 et 18 mars 1 ^{er} avril	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 : 15 et 29 janvier 12 février 12 et 26 mars	Salle communale ruelle du Coq Walcourt	N° de GSM de la responsable: Marcelle Stiers: 071/61.14.17 Murielle: 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
			 changement d'adresse! En février/mars: la locale déménagera à Thy-Le-château ou à Chastres. La date exacte et l'adresse vous seront données lors d'une rencontre locale.	
		Groupe Pens'art Groupe artistique	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 14 et 28 janvier 11 et 25 février 11 et 25 mars	Local du Kfé Alternatif Tienne de Boussu 8 Couvain (Derrière la Couvinoise)
	Groupe Altéo en Vadrouille	Pause hivernale Prochaine sortie: 1 ^{er} avril	Plus d'infos dans votre AltéoMag de mars 2025	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
SPORTS	Gym Douce	Les mardis de 13h30 à 15h : 14 et 28 janvier 11 et 25 février 11 et 25 mars	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	MC - Philippeville Grande salle -1	Inscription obligatoire avant participation: 0473/65.05.21 sport.namur@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 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.



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