

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue Lucien Defays, 77
4800 Verviers

N°32
DEC 2024



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

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 ACTUS RÉGIONALES

- Oxy'bulles
- Séjours
- Notre journée régionale

7 ECHOS DES LOCALES

- La locale de Plombières
- La locale de Verviers
- La locale de Welkenraedt
- Le coup de cœur de mimi

10 SPORT ET NUTRITION

- Tournois sportifs...
- Groupe de travail autour de la nutrition

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

Axelle Labeye (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Jeannine Baguette
Jacky Georges
Axelle Labeye
Maité Hansenne
Rebekka Dobbels
Redwan H'Manou
Marie-Josée Diderren
Emilienne Mambour
Liliane Herzet
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

OXY'BULLES

Découvrez les excursions concoctées par la régionale de Verviers, avec le groupe Oxy'bulles.

Tous les membres Altéo peuvent s'y inscrire.

Vous craignez que vos difficultés de santé, physiques, mentales ou sensorielles ne soient un frein à vos projets ? Vous avez besoin d'une aide légère ou importante, permanente ou intermittente, dans les gestes de la vie courante ? Notre équipe de volontaires dévoués est présente à vos côtés pour vous seconder et vous permettre cette bulle d'oxygène ! Rejoignez-nous !



→ Samedi 26 avril 2025

Blégny-Mine

Blegny-Mine est une des quatre authentiques mines de charbon d'Europe dont les galeries souterraines sont encore accessibles aux visiteurs. Munis d'une veste et de votre casque, descendez par la cage de mine à 30 et 60 mètres sous terre pour comprendre comment était extrait le charbon.

→ Samedi 24 mai 2025

Fourneau St Michel à St Hubert

Plongez au cœur de la vie d'autrefois, dans un écrin de nature préservé. Le site se compose du Musée de plein air et du Musée du Fer. Lorsque l'on entre à l'intérieur de ceux-ci, c'est un vrai bond dans le passé ! Mobilier, ustensiles, outils et machines... y sont exposés.

Appel à volontaires

Nous sommes en recherche de volontaires pour concocter le programme, organiser ces excursions et accompagner nos membres. Rejoignez le groupe, on s'y amuse bien !



→ Samedi 30 août 2025

Mondo Verde

Votre visite à Mondo Verde vous fera faire le tour du monde en une journée ! Découvrez l'Italie, le Japon, l'Australie ou encore le Portugal à travers les magnifiques jardins décorés. Vous y trouvez aussi quelques animaux à admirer ainsi que quelques attractions à essayer pour un max de fun !

→ Samedi 11 octobre 2025

Monde sauvage

« Dis-moi, dis-moi, dis-moi...le nom d'un animal...du Monde sauvage d'Aywaille » !

→ Samedi 13 décembre 2025

ArsKRIPPANA et marché de Noël à Welkenraedt

ArsKRIPPANA, c'est une fabuleuse exposition de crèches de Noël anciennes et actuelles provenant du monde entier. Un voyage à travers les époques et les cultures. Suivi d'un temps au marché de Noël à Welkenraedt.

SÉJOURS

La brochure séjours sera prochainement de sortie... **Ouverture des inscriptions en janvier 2025.**

Au programme: de l'évasion, des découvertes, des rencontres, de la convivialité et de la bonne humeur, le tout avec un sentiment de sécurité accru par la présence permanente d'un(e) infirmier(e) et de nos équipes de super volontaires.

Retrouvez ci-après les séjours organisés par la régionale de Verviers :

Aventure en pleine nature (Domaine de Palogne), → du 30 juin au 5 juillet 2025

Coordinateur du séjour: Michel Curtz
Transport en car au départ de Barchon et Namur
- Prix: 697 €



Oyé, oyé! Le Domaine de Palogne se situe dans une région naturelle unique, entre le Condroz et l'Ardenne. Elle offre des paysages variés et pittoresques. Au Moyen Age, un imposant château fort y fut construit; ses ruines marquent encore aujourd'hui l'identité du site. Pour tous les chevaliers et chevalereses en herbe, venez vivre une semaine comme au Moyen-Age! Activités prévues: visite du château fort, initiation au tir à l'arc, spectacle de faucons, rando avec guide nature, escalade en salle, mini-golf, activités autour de la ruche, confection d'un hôtel à insectes, bricolages, jeux coopératifs, soirée festive autour du

feu... Logement au gîte Les lognards, disposant de chambres collectives avec plusieurs lits et salles de douche.

Initiatives sportives entre terre et lac (Butgenbach), → du 14 au 18 juillet 2025

Coordinatrice du séjour: Martine Kovac
Transport en car au départ de Verviers, Barchon et Namur - Prix: 700 €



Avis aux amateurs de sport! Cette année, deux options: pratiquez divers sports nautiques (voile, canoé, paddle...) ou bien, nouveauté, partez à la découverte de multisports de salle (kinball, indiana, aérobic, escalade...). Les diverses initiations sportives seront encadrées par des moniteurs sportifs professionnels. Accompagné d'une super équipe motivée de volontaires, vous profiterez aussi d'une journée d'excursion, de moments baignade à la piscine ou dans le lac (plage de sable aménagée) et de balades dans les bois. Dans ce séjour, pas de compétition; juste de l'amusement, de la bienveillance et de la convivialité! Logement dans un bungalow du Domaine de Worriken. Chambres collectives disposant de plusieurs lits, avec salles de douche.

Comme à la maison à Spa (Spa) → du 11 au 18 août 2025

Coordinatrice du séjour: Michèle Schauss
Le transport n'est pas organisé: nous vous accueillerons directement sur place - Prix: 549 €

Dans un gîte exceptionnel, situé dans un quartier en bordure de bois et à 500 m du centre-ville, nous vivrons «comme à la maison». Un séjour sans chichi où l'esprit de famille, d'entraide et de solidarité est la clé de réussite. Un séjour avec des activités à la carte pour respecter les choix et envies de chacun. Nous réaliserons diverses activités extérieures (balades, visites de la région, théâtre de rue, marché et brocante, jeux, barbecue...) et intérieures (ateliers cuisine, bricolage, billard, kicker, activités sportives...). Nous irons aussi à Forestia. Possibilité d'aller aux thermes de Spa (en supplément). Un séjour où l'odeur des petits plats maison embaumera la maison de vacances et pour laquelle l'implication de chacun est de mise. Logement au Gîte de la Cascatelle. Les chambres disposent de 2 lits avec douche privative.



Au guignol en famille
(Charleville-Mezières, France)
→ du 21 au 26 septembre 2025

Coordinateur du séjour: Michèle Schauss et Jacky George

Transport en car au départ de Verviers, Herstal et Namur - Prix: 823 € - Supp. single: 50 €

À l'occasion du 23^e Festival Mondial des Théâtres de Marionnettes, direction Charleville-Mezières. Notre séjour s'articulera autour de journées passées au festival où nous aurons l'occasion d'assister à divers spectacles et animations de rue. D'autres activités/visites vous seront proposées pour visiter la région du Parc Naturel Régional des Ardennes: visite de la ferme pédagogique située juste à côté de notre gîte, ainsi que tout autre intérêt local (rucher, exploitants locaux, artisans...). Nous visiterons aussi le Musée de l'école d'hier. Au gîte, diverses possibilités d'activités



sont aussi possibles: bricolage (confection d'une marionnette), sports, balades... Bref, un séjour convivial et original! Nous logerons dans un gîte *Les lits ardennais*. Les chambres sont composées de plusieurs lits, dotées de sanitaires privatifs. Ce séjour est ouvert à tous, mais aussi aux familles! La configuration des chambres est idéale pour leur accueil: chambres communicantes avec un espace salle de bain à partager.

Les séjours sont réservés aux membres de la Mutualité Chrétienne, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. Un non-membre peut participer à un seul séjour à titre d'essai.

Les membres de la MC bénéficient d'un avantage de 185 € sur le prix indiqué. Pour tous les séjours, étalement de paiement envisageable. N'hésitez pas à contacter Altéo à ce sujet.

Infos et inscriptions auprès du 081/237.237
ou vacances.verviers@alteoasbl.be
Rendez vous également sur le site internet
www.alteo.be

→ **Salon des mouvements**
Altéo et Énéo Verviers

SAVE THE
DATE

Le samedi 1^{er} février 2025, venez à la découverte de nos mouvements Altéo et Énéo. Informez-vous sur nos activités, notre programme de séjours, notre offre de volontariat. Nombreuses animations au cours de la journée. Présence de la MC et des services partenaires (service social, Qualias...).

De 10h à 16h en les locaux de la MC Verviers, rue Lucien Defays.

NOTRE JOURNÉE RÉGIONALE

Oyez, oyez, braves gens, damoiselles et damoiseaux !
Venez écouter l'histoire d'une journée régionale qui se déroula
le 7 septembre dernier à la MC de Verviers



C'est dans un décor de château que l'équipe des volontaires de la locale de Verviers, habillés de leurs plus beaux costumes d'époque, nous ont accueilli pour une après-midi de fête sous le thème « médiéval ». Au programme : musique, jeux en bois, ballade « à la découverte des

traces médiévales de Verviers », tir à l'arc, goûter, concours du plus beau déguisement et la visite surprise des « Baladins de Taillevent » qui nous ont éblouis avec leur costumes et danses médiévales.

Cette journée de fête et de retrouvaille est également l'occasion de se retourner sur l'année qui s'est écoulée et de rêver aux projets à venir. Grace à votre engagement, nous avons organisés ensemble cette année, pas moins de :

- 34 activités locales à Plombière 12, Welkenraedt 11 et Verviers 11.
- 3 séjours dont 1 organisés par les volontaires de Plombière spécialement sa locale
- 3 journées Multisport, 8 journées Handifoot, 8 marches avec joëlette, 1 nouvelle discipline : l'Aquagym
- 7 journées d'excursions Oxy'bulles
- 5 ateliers de cuisine nutrition
- 5 sensibilisations : 3 dans les écoles et 2 en formation animateurs Ocarina
- 1 campagne de communication axée sur la thématique de l'autonomie : « Et si c'était toi »
- 2 soirées Apéro-Politique
- 1 weekend de formation et 1 journée pour les volontaires
- 5 groupes à thèmes : politique, invalide, sensibilisation, accessibilité, validisme

La liste est encore longue et sans l'investissement de chacun d'entre vous rien de tout ceci n'aurait été possible. Pour tous cela l'équipe Altéo Verviers vous dit MERCI !

★
*L'équipe d'Altéo Verviers
vous souhaite ses meilleurs
vœux pour 2025* ★



LA LOCALE DE PLOMBIÈRES

RETROUVAILLES, BONNE AMBIANCE ET DÉLICIEUX REPAS : VOICI LE RÉSUMÉ DU BBQ DE PLOMBIÈRES



Ce dimanche 29 septembre, les membres d'Altéo Plombières et de nombreuses personnes soutenant le mouvement (en tout 158 repas) étaient présentes à la salle Brice de Hombourg pour partager un délicieux moment autour de l'annuel Barbecue.

Le plus touchant lors de cette rencontre, c'est le bonheur qu'on nos membres à se retrouver. En

effet, certains ne se voient pas régulièrement mais partage des moments si intenses lors de l'une ou de l'autre activité que les retrouvailles telles que le barbecue sont l'occasion de prendre des nouvelles et de rire en racontant les plus beaux souvenirs.

Nous remercions les 15 bénévoles qui nous ont aidés pour cette occasion.



SALON DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DE PLOMBIÈRES

Ce samedi 5 octobre, Altéo Plombières était présent à ce salon qui a lieu, tout les deux ans, au centre sportif de Gemmenich.

C'était pour nous une belle opportunité d'être présent, à côté de la MC, et de montrer au public de Plombières, nos activités ainsi que de faire de belles rencontres.



LA LOCALE DE VERVIERS

LE 27 JUILLET 2024 : VISITE « NOUS BELGES » AU CENTRE LAINE ET MODE DE VERVIERS

37 personnes divisées en 2 groupes ont visité l'exposition «Nous Belges». En compagnie de notre guide nous avons retracé l'histoire de notre pays de l'antiquité à nos jours :

- Comment et pourquoi la population s'est révoltée en 1830, a obtenu son indépendance et la fondation de notre pays.
- Les différentes Brabançonnaises et le drapeau original et la version que nous connaissons.
- En 1831 l'arrivée du 1^{er} roi Léopold de Saxe-Cobourg.

Nous avons parcouru les descendants de notre famille royale, les industries, les charbonnages etc... Sans oublier l'accueil des migrants de toute nationalités.

Par le jeu, nous avons découvert toute la variété du patrimoine belge! Nous avons aussi testé nos connaissances pour nous rappeler combien notre pays est riche sous tant d'aspects!

Pour terminer cet après-midi nous avons goûté au musée.

Marie-José



.....

25 AOÛT 2024 : FIESTA CITY DE VERVIERS



Un petit groupe de 25 irréductibles Verviétois a participé à la Fiestaaaa city!

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous avons fredonné et dansé sur des airs connus: Mylenium (Mylène Farmer) et Korange (téléphone).

Rendez-vous l'année prochaine.

LA LOCALE DE WELKENRAEDT

21/08 - PRÉSENTATION DE L'ASBL ERGO 2.0

A la locale, nous avons reçu deux ergothérapeutes de l'asbl Ergo 2.0 qui nous ont présenté leurs services à domicile ainsi que leur service de téléassistance 24h/24. Nous avons pu échanger et poser nos questions par rapport à ces services d'aides qui peuvent être bien utiles dans notre vie de tous les jours.



17/10 - EXCURSION À BANNEUX

Ce mercredi, nous avons passé une agréable après-midi à Banneux. Nous avons eu l'occasion de nous recueillir, tous ensemble et de visiter les différents lieux de pèlerinage. Nous avons terminé l'après-midi autour d'un goûter avant de rentrer chez nous.



LE COUP DE CŒUR DE MIMI



Sur le conseil d'une lectrice de ma bibliothèque communale j'ai découvert cet écrivain très connu en tant que juge d'instruction financier. Auteur d'une dizaine de romans, ces trois livres que je vous recommande retrace la vie de personnes qui vont se croiser à Bruxelles plus précisément à Schaerbeek mais aussi à la cote belge, en Suisse,

au Congo, en Allemagne. Les événements évoqués qui se passent depuis les années juste avant la guerre 40/45 jusque dans les années 60/70, pour beaucoup, vous sembleront familiers et vous rappelleront de bons et moins bons souvenirs.

Ce n'est pas un cours d'histoire mais la vie de personnes, pour certaines, connues ainsi que celle de gens ordinaires durant cette période.

Très agréable à lire. Je vous souhaite d'y trouver le même plaisir que moi si vous vous laissez tenter.

Bonne lecture!

Mimi



TOURNOIS SPORTIFS...

Parce que le sport, chez Altéo, se veut inclusif, accessible et à la portée de tous. Nous avons, cette année à nouveau, le plaisir de vous proposer un programme sportif en collaboration avec Altéo-Liège.

Ce n'est pas moins de 7 tournois handifoot et de 3 journées multisports qui vous sont proposés sur l'année 2024-2025.

N'hésitez pas à vous inscrire ou à nous contacter pour de plus amples renseignements.

GROUPE DE TRAVAIL AUTOUR DE LA NUTRITION

Ravi de ses précédentes interventions, le groupe « nutrition » a décidé de réinviter Pierre Van Vlodorp pour une conférence axée sur « Comment bien vieillir en santé - Les secrets de la longévité / Ralentir le vieillissement »

Hippocrate édictait « Que ton aliment soit ton médicament ». La nutrithérapie signifie étymologiquement « soigner par l'alimentation ». C'est une discipline qui, par la nutrition, fait la promotion de la santé, en cherchant à rééquilibrer tous les systèmes : énergétiques, inflammatoires, digestifs... C'est aujourd'hui une certitude, l'alimentation est un des grands enjeux de la « prévention santé ». La nutrithérapie a un pouvoir considérable sur la prévention des maladies de civilisation comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.

Pierre Van Vlodorp, notre invité, est licencié en « Physiologie & Micronutrition », naturopathe et nutrithérapeute. Fort d'une expérience de plus de 15 ans, auteur de plusieurs livres et articles, il est conférencier et formateur en nutrithérapie. Désireux de partager ses connaissances et de promouvoir la santé, il a créé le CFNA en 2012, dont il est le directeur et enseignant.

Quand ? Le vendredi 14 février à 14h

Où ? salle du 1^{er} étage de la Mutualité chrétienne – rue Lucien Defays 77 à Verviers

Combien ? 8€ pour les membres Altéo ou Énéo – 12€ pour les non-membres des mouvements

Infos et inscriptions obligatoires auprès d'Énéo au 087/27.96.88 (permanence le lundi et jeudi matinée) ou par email à verviers@eneo.be

AGENDA

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
EVÈNEMENT RÉGIONAL	Salon des mouvements Altéo et Énéo Verviers	01/02	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
SPORTS	Handifoot Foot adapté	23/01 06/02 20/03	RFC Huy Engis-Stockay Verviers	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Journée sportive Multisports	20/02	Fléron	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Tennis de table	Tous les jeudis de 18h à 20h	Institut Don Bosco de Verviers	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Aquagym	Lundi de 18h à 19h30	Cité de l'espoir Les Croisiers 2 4821 Andrimont	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
LOISIRS	GT Nutrition Conférence P. Van Vlodorp	14/02	MC Verviers	Bureau Énéo Verviers verviers@eneo.be 087/30.51.29
	Locale de Plombières • Fête des Rois Mages • Café Klatsch	04/01 à 14h 08/01 à 14h 12/02 à 14h 12/03 à 14h	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	Locale de Verviers • Fête des rois – karaoké • Jeux de société • Atelier créatif de Pâques	11/01 15/02 15/03	MC Verviers	Marie-José Dideren 087/76.26.89 0471/85.11.23
	Locale de Welkenraedt Après-midi conviviale	15/01 à 14h 19/02 à 14h 19/03 à 14h	Salle communale	Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88
ACTIVITÉS RÉGIONALES	Groupes à Thèmes • Groupe Accessibilité • Groupe Nutrition • Groupe Oxy'bulles • Groupe Evasion • Groupe Sports • Groupe invalides • Groupe autonomie	03/12 09/12 Fin janvier	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237

Altéo Verviers
Rue Lucien Defays 77
4800 Verviers
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
@ verviers@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 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

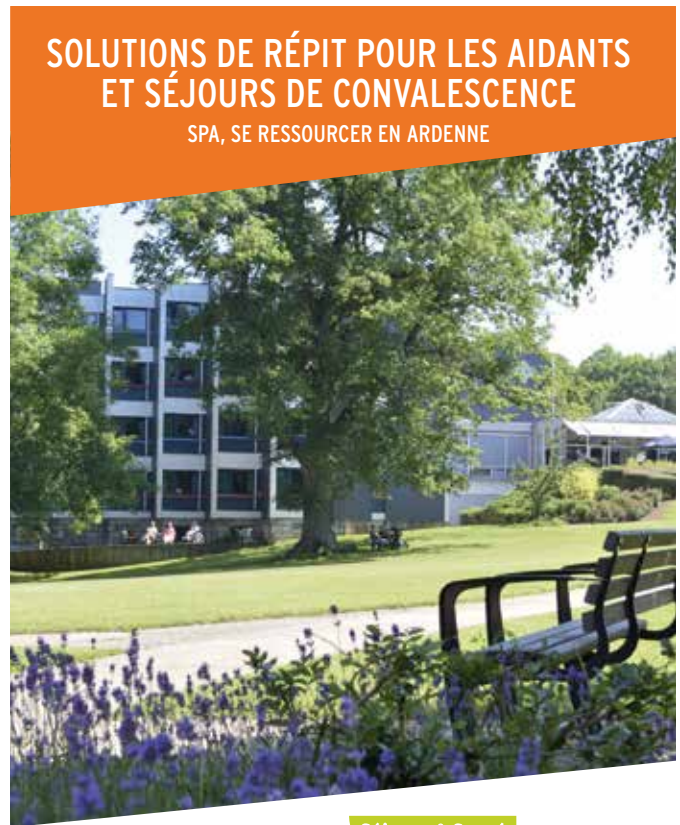
CONSEILS EN ADAPTATION
DU DOMICILE

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