

Bureau Postal  
de Charleroi X  
Expéditeur  
rue du Douaire, 40  
6150 Andelues

**N°34**  
JUN 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

**HAINAUT ORIENTAL**

2<sup>e</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

**NOS  
REVENDEICATIONS  
APRÈS LES  
ÉLECTIONS.  
PARLONS-EN !**

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

Altéo



# EDITO

## Soyons fier de notre diversité et de notre engagement à Altéo

### Notre diversité : une valeur sûre

La diversité et l'inclusion ont toujours été le credo d'Altéo. Tout le monde est et a toujours été le bienvenu chez nous. Ce qui compte, c'est agir ensemble et pour cela, s'assurer que chacun puisse avoir le même niveau d'écoute et de crédibilité.

Dans une période d'instabilité sociale comme nous la vivons, cette diversité d'expériences et de talents est un atout indéniable : il faut à nos sociétés des personnes différentes, qui permettent de sortir de « l'entre-soi » et de se remettre en cause. On a besoin davantage encore d'intelligence collective dans les moments plus difficiles.

### Notre engagement dans notre Mouvement

*Gouverner, c'est prévoir* mais c'est aussi construire, développer, améliorer ce qui existe. Le faire ensemble, dans le dialogue, l'échange et le respect mutuel permet de bâtir solide. C'est comme cela qu'a été fondé notre modèle social mais aussi notre Mouvement.

A Altéo, chacun met sa pierre à l'édifice commun avec les collègues et amis. Cela nous fait un bien fou de pouvoir partager nos échecs (parfois) mais surtout notre enthousiasme. Nous le faisons d'autant plus que notre engagement a du sens, qu'il s'ancre dans du concret, qu'il répond à des aspirations profondément humaines.

Mille mercis à tous pour votre engagement et bienvenue à ceux et celles qui nous rejoignent. Entrainons nous ensemble à développer une chaîne d'enthousiasme, d'émerveillement !



Christine Franckx  
Présidente d'Altéo

# SOMMAIRE



## 3

### SOUS LES PROJECTEURS

- Un nouveau projet pour le groupe Autre Contact

## 4

### ZOOM

- La saison des vacances : le bonheur de l'évasion

## 6

### ACTUS RÉGIONALES

- Retour sur la formation joëlette
- Et si on bougeait ensemble cet été ? / Nouvelle discipline sportive : le longe-côte / Du changement pour le programme Culture & Loisirs
- Le recette d'Arnaud

### NATIONAL

## 2

### MOUVEMENT

- Construire ensemble un service Accompagnement et Transport fort et solidaire grâce aux volontaires
- Le sport doit être un droit accessible à toutes et à tous

## 4

### DOSSIER

- Nos revendications après les élections. Parlons-en !

## 8

### INSPIRATION

- Anne Avaux, une artiste photographe à découvrir

#### • Edition et diffusion

Altéo asbl  
Place du XX Août 38  
4000 Liège

T : 081/237.237  
info@alteoasbl.be  
www.alteoasbl.be

Numéro d'entreprise  
0410 383 442  
Compte bancaire  
BE31 7755 9961 8655

#### • Editeurs responsables

Elsa Nepotschelovitch  
(régional)  
Geneviève Routier (national)

#### • Coordination

Nancy De Fauw

#### • Collaboration

Nancy De Fauw  
Jean-Pierre Foucart  
Arnaud Goderis  
Sabine Kaweck  
Thierry Lecocq  
National :  
Dounia Abchir  
Nicolas Bodart  
Alexis Condette  
Emilie De Smet

Marco De Waeghe  
Christine Franckx

- Mise en page  
Émerance Cauchie
- Crédit photo cover  
Switch Asbl

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



# Nouveau projet pour le groupe Autre Contact : à la découverte d'un terril



**Ce projet intéresse votre organisation, votre institution, votre association ? Vous désirez nous rejoindre ?**

Contactez Jean-Pierre Foucart au 0475/27.27.60 ou [jpcfoucart@gmail.com](mailto:jpcfoucart@gmail.com)

Une première pour le groupe de parents d'enfant(s) porteur(s) d'un handicap qui s'est déroulée le 01 avril 2025 (et ce n'était pas un poisson !) à Marchienne-au-Pont.

## **OBJECTIF DU PROJET :**

Faire découvrir un terril : sa géographie, son histoire, sa flore, sa faune... à un petit groupe d'adultes en situation de handicap, capables de marcher sans aide extérieure ou mécanique. Une belle aventure humaine au cœur des paysages carolos !

## **PROGRAMME :**

Visiter le terril Bayemont-Saint Charles, en compagnie d'une guide, Annick, biologiste et ancienne responsable de projet chez Inter-Environnement, chargée de nous décrire la géographie, l'histoire, la flore et la faune de ce terril arrasé aux pentes raisonnables.

Concrètement, le 1<sup>er</sup> avril, nous sommes arrivés sur place, vers 10h, certains par leurs propres moyens, d'autres avec leur éducateur référent, au volant du véhicule de l'institution ; référent qui nous a accompagné toute la journée. Nous sommes montés, avons parcouru ce terril, écouté les explications d'Annick, avons déjeuné sur place et sommes revenus à notre point de départ vers 14h30.

## **PROPOSITION D'ALTÉO :**

Mettre à disposition un volontaire pour chaque bénéficiaire participant à la balade ; volontaire qui a l'expérience de l'accompagnement de la personne en situation de handicap en sorties culturelles ou sportives.

Ainsi, pour cette sortie, nous sommes partis avec un groupe de huit bénéficiaires du SAJA Le Bois Roussel de Montigny-le-Tilleul, accompagné du référent du jour, Quentin. Au sein de l'institution, Quentin a en charge un atelier de pressage de fruits et des activités extérieures (entretien des abords, potager, ruches...).

## **PÉRENNISATION DU PROJET :**

Après cette première expérience, le Bois Roussel, la guide et Altéo se rencontreront pour échanger sur le déroulement de la journée, les points positifs et négatifs et valider ensemble le projet.

Ensuite, l'activité sera proposée à d'autres institutions, de jour, résidentielles ou d'accompagnement de l'agglomération de Charleroi (dans un premier temps).

# La saison des vacances : le bonheur de l'évasion



C'est l'été, la meilleure des saisons pour profiter des vacances ? Humm pas sûr car à Altéo, c'est près de 40 séjours qui sont organisés tout au long de l'année en

Belgique et à l'étranger. Et chaque saison offre quantité de découvertes, de rencontres et de plaisirs vécus.

Que l'on soit vacancier ou volontaire, chacun ramène dans ses valises le souvenir des moments partagés, des visites et des découvertes faites sur place...

## REBECCA APPRÉCIE LA PROGRAMMATION ET L'ORGANISATION

Rebecca est partie pour la 1<sup>re</sup> fois avec Altéo l'année passée ; elle a choisi notre asbl car « tout est bien programmé et organisé pour les PMR ». Elle a apprécié l'ambiance, la gentillesse, le service des bénévoles et du personnel sur place. « *On s'entraide les uns et les autres. Je me suis fait des copines avec qui je communique régulièrement* »... Elle espère ardemment repartir cette année.

## MICHELINE EST RASSURÉE PAR LA PRÉSENCE DES VOLONTAIRES

Micheline, quant à elle, a déjà fait 4 ou 5 voyages avec Altéo et part « *pour l'ambiance, la disponibilité et l'écoute des encadrants, pour la convivialité, pour la sécurité d'être assistée en cas de besoin* ». Son plus beau souvenir est son 1<sup>er</sup> séjour car elle était autonome vis-à-vis de sa famille : « *j'ai compris et apprécié le fait de pouvoir quitter ma famille en sécurité et en compagnie très attentionnée à mon égard* ». Lors de ces multiples séjours, elle a découvert le yoga, la relaxation, l'expression corporelle grâce à une pratiquante toute jeune et bienveillante...

## EMILIE AIME LES CONTACTS SOCIAUX

Pour Emilie, qui est IMC, les séjours d'Altéo « *lui ouvre les portes de contacts différents de sa vie quotidienne* ». Elle fait de belles rencontres et vit de belles aventures ; elle aime les contacts sociaux, les visites et surtout la convivialité qui règne dans les groupes ou avec les organisateurs, tous très sympathiques. Elle a déjà participé à 4 séjours. Elle a beaucoup aimé les marchés de Noël alsaciens, les balades en barque dans les marais Poitevin, les visites de châteaux. Elle a beaucoup ri avec tout le monde ; elle aime la bonne humeur qui règne au sein des groupes. Et c'est avec impatience qu'elle attend son prochain voyage en Baie de Somme !

## ANTOINETTE EST UNE VÉRITABLE GLOBE-TROTTEUSE

Quant à Antoinette, elle adore voyager et ne s'en prive pas. Elle est déjà partie de nombreuses fois notamment en France, en Italie, en Espagne... Et même en Egypte !!! oui, oui... Et tout cela, grâce à une organisation bien « rodée », et des volontaires, pleins de bonne volonté ! « *En effet, une équipe vous accompagne tout au long du séjour et vous assiste gracieusement dans les actes de la vie quotidienne ; tout cela de manière sympa ! Inutile de vous « dire » que les séjours se déroulent de manière agréable et détendue. De nombreuses rencontres ont lieu ; des amitiés se créent... Qui peuvent perdurer bien au-delà ; quand on revient chez soi !* »

## SANS VOLONTAIRES, PAS DE VACANCES POSSIBLE

Et puisqu'Antoinette nous parle des volontaires, profitons-en pour les remercier une nouvelle fois pour leur engagement et leur enthousiasme à faire



vivre des vacances le plus inclusive possible aux personnes présentant un handicap. Mais qu'est-ce qui les poussent à vivre ces vacances « extraordinaires » ? Quels souvenirs rapportent-ils dans leur valise ?

### PATRICK AIME SE RENDRE UTILE

Ce qui motive Patrick, c'est de se rendre utile en aidant les vacanciers lors de leur séjour.



« Avoir un contact social avec de bonnes et formidables personnes. Découvrir et leur faire découvrir des lieux inédits. Leur apporter une aide quotidienne dans leurs déplacements, leurs activités, leur hygiène... Et rendre ainsi leur vacances agréable, sans stress et dans la bonne humeur ». Et comme souvenirs, il nous raconte deux petites anecdotes : « J'ai été en Bourgogne avec un couple dont c'était leur voyage de noce, tous les deux étaient en fauteuil roulant (l'un électrique heureusement et l'autre à pousser) tout c'est très bien déroulé ! Par ailleurs, je me suis occupé lors d'un séjour en Normandie d'un vacancier qui n'avait pas la notion de quantité, si bien que le premier jour, il a utilisé pour prendre sa douche, un litre de savon douche et 5 rouleaux de papier toilette ; le lendemain un litre de shampoing et 3 rouleaux de papier toilette ! Après j'ai su gérer ».

### FABIENNE APPRÉCIE LA BIENVEILLANCE

Quant à Fabienne, elle a embarqué pour la 1<sup>re</sup> fois dans l'aventure en 2009 avec un séjour en Espagne. « Il s'agissait d'accompagner un groupe intégrant des familles avec jeunes enfants avec quelques personnes isolées. Ça a été passionnant, de la préparation à la réalisation. Guidée par la responsable du séjour, Ingrid Versavel, j'ai vite pris mes marques, et tous, nous ont suivi avec enthousiasme dans les activités proposées. J'ai toujours pensé que les mots "respect" et "bienveillance" sont le secret d'une relation simple et sincère, et ça n'a pas été



difficile, d'autant que nos vacanciers nous ont bien rendu la pareille ». Après cette expérience concluante, Fabienne a poursuivi son engagement en partant, une fois par an, avec un groupe de personnes en invalidité (personnes en incapacité de travail depuis plus d'un an). « Je pense que la base du volontariat réside dans le fait d'être discrètement présent au bon endroit, au bon moment, et un sourire suffit amplement en guise de remerciement. C'est là que je me sens utile. Et si on me dit "merci", je réponds "avec plaisir", car vraiment, je le pense ».

Son anecdote : « Il y a quelques années, j'ai fêté mes 60 ans avec nos vacanciers. Nous étions en Dordogne, il faisait très chaud, mais j'étais ravie de partager cet événement avec ce groupe de personnes extraordinaires que je considère un peu comme ma famille... ».



**Envie de vous lancer dans l'aventure ?**  
Embarquez avec nous pour une de nos prochaines destinations : Zakynthos en Grèce, le Col du Bonhomme en Alsace, Nieuport à la Côte Belge, la Dordogne en France, le Festival Lasemo à Enghien, Les Francofolies de Spa, La Normandie, La Côte d'Opale, La Costa Brava en Espagne, La Crète, Les Vosges...  
**Et bien d'autres encore, à découvrir sur notre site internet :**  
**[www.alteoasbl.be/activités et projets/vacances ou dans notre catalogue](http://www.alteoasbl.be/activités-et-projets/vacances-ou-dans-notre-catalogue) en téléphonant au 081/237.237.**

Merci à Rebecca, Micheline, Emilie, Antoinette, Patrick et Fabienne pour leur témoignage.

# Formation Joëlette

## UNE JOURNÉE DE DÉCOUVERTE ET DE MAÎTRISE AU BOIS DE LA HOUSSIÈRE



Le 21 mars dernier, sous un soleil radieux, quinze participants se sont donné rendez-vous au Bois de la Houssière à Braine-le-Comte pour une formation immersive à l'utilisation de la Joëlette.

Cette journée intense et en émotion a permis à chacun d'acquérir les compétences essentielles pour manier ce véhicule tout-terrain conçu pour permettre aux personnes à mobilité réduite de partir à l'aventure sur des sentiers escarpés.

### UNE EXPÉRIENCE TECHNIQUE ET HUMAINE

La joëlette, véhicule mono-roue inspiré de l'ancienne chaise à porteurs, nécessite une coordination sans faille entre les membres de l'équipage. Encadrés par des formateurs expérimentés, les participants ont appris à monter et démonter l'engin, à le stabiliser et à assurer un déplacement fluide et sécurisé.

### DES MOMENTS FORTS ET DE LA COHÉSION

Au fil de la journée, l'enthousiasme et la complicité entre les participants se sont renforcés. Entre franchissements d'obstacles, descentes et montées escarpées, chacun a pu expérimenter les difficultés du maniement de la Joëlette, tout en vivant une véritable aventure humaine.

**Patrick**, l'un des participants, témoigne : « *Je participe à cette formation pour pouvoir aider les personnes à mobilité réduite à profiter de belles promenades dans la nature, tout en partageant un*

*moment convivial. La formation est essentielle pour assurer un usage sûr et efficace de la joëlette.* »

**Pauline** souligne quant à elle l'importance du travail d'équipe : « *Travailler ensemble pour manœuvrer la joëlette demande une coordination et une communication constantes. Mais avant tout, il est essentiel de rester attentif au passager, de le faire participer et de veiller à son bien-être.* »

Cette formation n'était qu'une étape. Les participants sont désormais prêts à mettre en pratique leurs compétences et à organiser de nouvelles sorties pour faire découvrir les joies de la rando en joëlette à un plus large public. Une belle aventure qui ne fait que commencer !

### REJOIGNEZ-NOUS !

**Comme volontaire :** nous recherchons des volontaires motivés pour encadrer et accompagner nos sorties en joëlette. Aucun prérequis technique n'est nécessaire, juste l'envie de partager et d'aider !

**Comme participant :** vous êtes à mobilité réduite et vous souhaitez découvrir de nouveaux horizons en pleine nature ? Nous constituons une réserve de participants afin de vous proposer des randonnées en joëlette dès qu'une sortie est organisée.

#### Contact

Thierry.lecocq@alteoasbl.be  
ou 0477/39.10.78

## Et si cet été, on bougeait ensemble avec Altéo ?

Envie de vivre des **activités sportives originales, accessibles et pleines de bonne humeur** ?

Altéo vous propose une série d'expériences **sportives extraordinaires** à vivre entre le **5 et le 9 mai**, et du **30 juin au 18 juillet** !

### Au programme :

- Balades à pied ou à vélo
- Piscine et activités les pieds dans l'eau
- Découverte nature (plantes, oiseaux à l'Aquascope de Virelles...)
- Bowling, escape game, Koezio...
- ... et pourquoi pas vos propres idées ?

Votre avis compte !

**Dites-nous ce que vous avez envie de faire et quand vous seriez dispo pour le faire ?**

Pour cela, rien de plus simple : téléphonez à Thierry au **0477/39.10.78** ou envoyez-lui un petit mail à [thierry.lecocq@alteoasbl.be](mailto:thierry.lecocq@alteoasbl.be)

Que vous soyez **membre ou non**, rejoignez-nous pour créer ensemble un été inoubliable. On compte sur vous pour faire de ces activités des moments inclusifs, fun et mémorables.



### le Longe-Côte : notre nouvelle activité sportive de l'été

Vous aimez la marche et la mer ?  
Combinez les deux avec le LONGE-CÔTE...



**Participez à notre journée découverte le 28 juin à Bray-Dunes.**

Laissez l'eau vous soulager de la pesanteur. Encadrement de qualité par des spécialistes. Préparez votre maillot. Tout le reste est fourni.

#### Infos et inscription :

Thierry au 0477/39.10.78 ou [thierry.lecocq@alteoasbl.be](mailto:thierry.lecocq@alteoasbl.be)

### Du changement pour le programme Culture et Loisirs

Envie de passer une belle journée, vous balader, vous dépayser à la mer ou chiner lors d'un marché de Noël... Notre groupe Culture et Loisirs vous propose des excursions adaptées et accessibles, encadrées par une équipe de volontaires dynamique, présents pour aider ceux qui en ont besoin dans leurs gestes quotidiens (pousser une voiturette, aider aux repas...). Cette année annonce un changement dans le nombre d'excursions proposées : nous programmons uniquement les excursions les plus demandées, à savoir : les balades à la mer (Ostende le 23/06, Nieuport le 10/07, La Panne le 26/08) et un marché de Noël en fin d'année (les Féeries de Noël au Parc de Ciney le 11/12).



Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Sabine Kaweckí sur [ho@alteloasbl.be](mailto:ho@alteloasbl.be)

# La recette d'Arnaud

Arnaud, notre chef cuistot des ateliers culinaires d'Anderlues et de Strée vous propose une recette estivale pleine de fraîcheur : **le Poke-Bowl au saumon**



## Poke-Bowl au saumon

### Ingrédients pour 4 personnes :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g de riz à sushi</li> <li>• 2 pavés de saumon</li> <li>• 50 ml de vinaigre de riz,</li> <li>• 40 ml d'huile de sésame</li> <li>• graines de sésame</li> <li>• 60 ml de sauce soja</li> <li>• 1/2 c. à café de gingembre frais râpé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gousse d'ail hachée</li> <li>• 1 concombre</li> <li>• 1 avocat</li> <li>• 1 mangue</li> <li>• quelques radis</li> <li>• 1 oignon rouge</li> <li>• 1 citron vert</li> </ul> |
|--|---|



### Préparation :

- 1 Préparer la marinade** : dans un récipient, mélanger, l'ail et le gingembre haché avec la sauce soja, l'huile de sésame et un peu de sel et poivre.
- 2 Rincer le riz** sous l'eau froide courante pour enlever un maximum l'amidon.
- 3 Cuire le riz** dans trois volumes d'eau (pour 300 g de riz, 900 ml d'eau) sur feu doux, avec couvercle, mélanger de temps en temps.  
Quand le riz est cuit, le débarrasser sur une plaque ou un plat pour l'aérer et le refroidir. Aussitôt froid, ajouter le vinaigre de riz, assaisonner très légèrement en sel et réserver au frigo.
- 4 Découper le saumon** en cube, le faire précuire et mariner dans la marinade, 10 à 15 minutes au frigo.  
Pendant ce temps, préparer les crudités, l'avocat et la mangue.
- 5 Éplucher l'avocat** et le couper en lamelle, la mangue en dé.
- 6 Laver les crudités** comme le concombre, les radis et autres crudités de saison que vous aurez choisi et couper en tranches, dés ou bâtonnets selon vos préférences pour la présentation.  
Pour l'oignon rouge, éplucher et émincé très finement ou le haché.  
Pour le dressage, au milieu de l'assiette ou dans un bol pour Poke Bowl, dresser un joli dôme de riz et tout autour, ajouter toutes les garnitures.  
Saupoudrer de graines de sésame blanc ou noir et d'oignons rouges haché.

Si vous ne souhaitez pas une version au saumon, vous pouvez mettre quelques morceaux de poulets, de dindes, ou même de scampis à mariner dans la même marinade et ensuite en faire des brochettes ou laisser en morceaux et cuire dans une poêle.

# NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

BLIND TEST À ANDERLUES  
(25/04)





ATELIER PASTEL À  
MONCEAU-SUR-SAMBRE



ATELIER PEINTURE  
À GILLY



ATELIER BIJOUX  
EN LEGO À SOIGNIES



## CONFERENCE L'utilisation de l'IA en médecine

L'intelligence artificielle est déjà utilisée en médecine. Ce n'est qu'une question de temps - et d'aucun s'y mettent déjà - avant qu'elle fasse son entrée dans les cabinets des médecins... au point de s'y substituer ?

Par le Doct. Parada, membre de la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG)

Infos & Inscriptions : 0477/64 88 15 - gabriel.charles@outlook.com



alteoasbl.be



20/06/2025  
14h - 16h

A la MC  
Rue du Douaire 40  
6150 Anderlues

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	HORAIRE
LOISIRS	<b>Tricot &amp; Co</b>	10/06 - 24/06	Relais citoyen - Erquelines	10h - 12h
	<b>Atelier culinaire 1</b>	24/06	Mutualité chrétienne - Anderlues	10h - 17h
	<b>Atelier culinaire 2</b>	25/06	Maisons Communautaire - Strée	10h - 16h
	<b>Atelier BD</b>	02/06 - 16/06 - 30/06	Mutualité chrétienne - Charleroi	9h30 - 12h
	<b>Atelier pastel</b>	03/06 - 24/06	CFP Le réseau - Monceau-sur-Sambre	13h45 - 16h
	<b>Atelier peinture</b>	17/06	ASBL Faim & Froid - Gilly	13h45 - 16h30
	<b>Art floral 1</b>	17/06	AVJ 24h/24 - Pont-de-Loup	10h - 12h ou 14h - 16h
	<b>Art floral 2</b>	16/06	Au POINT 9 - Fontaine L'Évêque	9h30 à 11h30
	<b>Atelier des Mots</b>	04/06 - 02/07 - 06/08	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
	<b>Café Philo</b>	25/06	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
	<b>Atelier LEGO</b>	22/07 - 26/08	Mutualité chrétienne - Soignies	Dès 17h
	<b>Après-midi Jeux</b>	les mercredis après-midis	SambrExpo - Aiseau	14h - 16h
	<b>Barbecue</b>	10/08	Grand-Cercle - Pont-de-Loup	
	<b>Repas Paëlla des Invalides</b>	28/06	Mutualité chrétienne - Anderlues	Dès 12h
SPORTS	<b>Boccia</b>	Les mardis hors congés scolaires Les mercredis hors congés scolaires Les jeudis hors congés scolaires	Centre sportif - Chimay Hall omnisport des 2 Haines Haine-St-Paul Complexe Sportif - Les Bons Villers	16h - 18h 10h - 12h 13h30 - 15h30
	<b>Cyclo-danse</b>	Les vendredis hors congés scolaires Les jeudis hors congés scolaires	Hall Omnisport - Soignies Salle Arthur Haulot - Manage	16h - 17h30 10h - 12h
	<b>Plongée adaptée</b>	Les vendredis hors congés scolaires	Piscine - Braine-le-Comte	20h - 22h
	<b>Longe-côte</b>	28/06	Bray-Dunes en France	
EVENEMENTS	<b>Campagne droits des patients : théâtre action</b>	10/06	Mutualité chrétienne - Anderlues	
	<b>Faites du Sport</b>	24/08	Braine-le-Comte	
FORMATIONS	<b>Maîtriser la permanence téléphonique</b>	06/06	Mutualité chrétienne - Anderlues	9h30 - 16h
	<b>Gestion des limites dans son volontariat</b>	26/06	Mutualité chrétienne - Anderlues	9h30 - 16h

Altéo Hainaut Oriental

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

@ ho@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?  
Faites-le savoir par email à [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be)

# Mutas

## Vos vacances assurées

### Vous tombez malade ou vous avez un accident à l'étranger ?

Vous bénéficiez de l'assistance santé à l'étranger de la MC. Mutas vous aide dans vos démarches 24h/24, rembourse vos frais médicaux urgents et organise votre rapatriement si nécessaire.

[mc.be/mutas](https://mc.be/mutas)



MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel | Photo: iStock

## Télévigilance hors du domicile



Et : A. Vermeir, Chaussée de March-Synge, 1031 Bruxelles, Avril 2025, Photo : iStockphoto

### NOUVEAU SERVICE

#### VITATEL BALADE

4€ d'avantage mensuel pour les affiliés MC\*

PLUS D'INFOS :  
078 15 12 12 | [vitatel.be](https://vitatel.be)



Partenaire Mutualité chrétienne

\*12€/mois au lieu de 16€.  
Offre réservée aux affiliés MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

## Sportifs blessés ou fragilisés ? Qualias vous accompagne !

Découvrez nos solutions pour continuer votre passion en toute sérénité :

Nos attelles pour genoux, poignets ou chevilles, etc.

Nos lunettes de sport adaptées à votre vue.

Des conseils personnalisés.

23 magasins près de chez vous.

[www.qualias.be](https://www.qualias.be)



Partenaire Mutualité chrétienne

Bénéficiez de 15% de réduction en tant qu'affilié MC dans tous nos magasins Qualias

