

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue des Tanneries, 55
5000 Namur

N°34
JUN 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

NAMUR

2^e TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

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

- Claie Grignard / Mot de l'Aumônier

4

PAGE PROVINCIALE

- Séjour Cabane / Le Falc
- Spectacle solidaire

6

ZOOM

- Découverte du Milieu

7

ACTUS RÉGIONALES

- Action CAN
- Atelier informatique
- Atelier cuisine
- Atelier artistique

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

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Catherine Goffinet (régional)
Nancy De Fauw (national)

• Collaboration

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

Altéo
Agissons pour une société inclusive



Claire Grignard



Claire est membre Altéo depuis une trentaine d'années. Elle a commencé par un séjour qu'on lui avait proposé pour des raisons de santé. Durant celui-ci, elle s'est dit qu'elle pouvait se rendre utile comme bénévole et c'est ainsi qu'elle a été volontaire pour les vacances durant de nombreuses années. Ensuite, elle a intégré différents Groupes notamment Balade Nature, qu'elle représente d'ailleurs au Comité Régional, et le Comité de Rédaction de l'AltéoMag.

Ce qu'elle apprécie dans notre Mouvement, c'est la convivialité, la bienveillance et la compréhension, ainsi que les objectifs d'inclusion et de défense des personnes handicapées.

Claire dit en outre que sa participation à nos activités lui est bénéfique et pas seulement du point de vue santé. Ainsi, elle est heureuse de s'être fait beaucoup d'amis ; cela lui a d'ailleurs permis de prendre conscience de l'importance des relations humaines, alors qu'elle était plutôt solitaire auparavant.

De son côté, elle estime apporter à Altéo sa bonne humeur, sa volonté d'aider les autres ainsi que les compétences qui découlent de son diplôme d'animatrice. Elle se dit aussi fière de procurer du bien-être aux autres.

Merci Claire !

Jean-Luc Gelinne



Mot de l'Aumônier

“ À propos des intelligences artificielles (IA), deux discours fort différents occupent le devant de l'actualité. La première thèse soutient que l'IA est la solution aux problèmes du monde. La seconde prétend au contraire que nous sommes en train de perdre le contrôle de ce qui se passe et que l'IA va prendre le dessus sur ceux qui l'ont développée.

Un ordinateur n'a ni conscience, ni émotion. Il n'est pas capable de pensée critique. Il ne peut dire ce qui est beau, ni ce qui est bien. Il ne peut pas rire de lui-même. Tout discours qui met au même niveau l'intelligence humaine et une intelligence artificielle est donc fallacieux.

La question n'est pas de savoir si, dans le futur, les robots seront gentils ou méchants. Non ! Elle est de décider du futur que nous souhaitons, et de la place que nous voulons y donner aux robots. ”

Jean Marchand



Le FALC (Facile à Lire et à Comprendre)

Une méthode pour rendre accessible, les écrits, les documents, les articles, les invitations...

Il faut le savoir :

En Wallonie, 14 adultes sur 100 ont difficile à comprendre un long texte.

Près de 30 adultes sur 100 pour les membres Altéo.

Certains sont en situation de handicap intellectuel, dyslexiques, âgés ...

Ce sont les mêmes chiffres depuis longtemps, même si l'école est obligatoire.

Facile à Lire et à Comprendre ?

C'est un langage qui peut être compris par tout le monde.

Pour le Facile à Lire et à Comprendre,

il faut remplacer les phrases longues difficiles à comprendre par des phrases courtes plus faciles à comprendre.

Il y a des règles à suivre pour être compris

Le FALC est utile pour les personnes en situation de handicap intellectuel.

Il est aussi utile pour toutes les personnes qui ont des difficultés pour comprendre les informations.

On utilise le FALC pour écrire et pour parler.

On peut traduire tous les documents en FALC.

Par exemple une lettre ou un article.



Ce texte est en FALC on le sait grâce au logo.

Un groupe de relecteurs FALC va bientôt se créer pour plus de FALC chez Altéo.

Il existe de nombreuses règles pour traduire en FALC, n'hésitez pas à découvrir l'ensemble de ses règles sur le site www.falc.be

Au sein d'Altéo, dans l'Altéomag, nos messages sont-ils bien perçus et compris par l'ensemble de nos membres ?

Pourquoi pas plus de FALC chez Altéo ?

Pourquoi pas tout en FALC pour plus d'inclusion ?

Un « bon » lecteur comprend le FALC, un lecteur « faible » comprend peu ou pas l'écrit classique.

Jean-Benoît Ruth

Spectacle solidaire

TROIS, DEUX, IMPROOOO !

Le 13 mars dernier a eu lieu la 21^e édition du Spectacle Solidaire organisé par Altéo Province de Namur au Centre Culturel de Ciney. Voici le compte rendu d'une soirée conviviale.



Le bar a été ouvert à 18 heures, c'était l'occasion de retrouver des connaissances et les membres de l'équipe autour d'un petit verre et d'un sandwich.

À 19 heures, dès l'entrée dans la salle, nous avons reçu des cartons pour pouvoir voter. Ah oui, je ne vous ai pas encore dit que le public allait participer activement au bon déroulement de cette soirée !

Après un discours de remerciements de Eddy, notre Vice-Président Altéo Namur, et Catherine, notre Responsable provinciale, la première partie a été admirablement assurée par les membres de l'Atelier de théâtre de Dinant. Sur scène, 8 personnes nous ont présenté une partie de leur spectacle « Ça me chiffonne ». On est d'abord plongé dans des bons souvenirs d'enfance avant de partir dans la dure réalité que peut vivre une personne porteuse de handicap ou atteinte de maladie. Des scènes poignantes et jouées avec beaucoup de justesse.

Ensuite, 6 membres de la Ligue d'improvisation belge professionnelle sont montés sur scène en

3 équipes de 2 joueurs et nous ont emmenés dans un univers aussi absurde que drôle. Les sujets, quelque peu improbables, allaient de : « celui qui tend la main laisse passer le train », à : « Nico, n'oublie pas les bulles pour fêter la coupe »... À cela s'ajoutait les consignes sur la façon dont ces thèmes devaient être joués et qui ne manquait pas d'ajouter du piquant : « improvisation en chanson », « avec les répliques en suivant l'alphabet », « en y intégrant 6 moyens de transport »...

À la fin de chaque improvisation, le public devait voter pour l'équipe qu'il avait préférée et le match s'est soldé par un ex-aequo nul après 2 heures de joutes verbales.

Une soirée de haut vol en tous points puisque je suis restée jusqu'à la fermeture ! Bravo au comité pour l'organisation de cette belle soirée et merci au public d'avoir, encore une fois, répondu présent avec enthousiasme !

Julie Luyckx

Une journée pleine d'expériences

Après avoir modifié deux fois la date de l'excursion pour cause de grève de trains, le Groupe Découverte du Milieu est allé au « SPARKOH! » ce mercredi 2 avril

Le parc scientifique est situé dans un ancien lieu d'extraction du charbon « le Terril du Crachet » à Frameries dans le Hainaut. Les bâtiments ont des formes plutôt originales dues à leur passé minier.

Pour visiter « SPARKOH! », il y a 4 zones dans 4 bâtiments avec diverses salles sur 3 étages et également une plaine de jeux. Nous sommes 19 personnes dont 3 voiturés sur le chemin de la découverte pour « titiller » notre curiosité de successeurs de Einstein !

Le sens de la visite est libre, nous déambulons en groupes vers les salles et les ateliers. Dans la salle des défis il y a par exemple la question : « Comment pourriez-vous pour aider un chat prisonnier en haut d'un arbre ? » - « Il faut une échelle », répond Jean-François !

Le parcours continue dans l'espace Geo'Dynamic où la pluie et les tremblements de terre n'ont plus de secrets pour nous.

Nous arrivons dans une grande salle où sont répertoriés les métiers du futur. En voici quelques-uns : ingénieur télépathe, immunologue, régulateur de drones, coloriste, frigoriste, auditeur algorithmique, écotoxicologue... On peut dire que cela change des métiers classiques.

Nous construisons une maquette de fusée dont le décollage dépend de la bonne construction. Nous réalisons un hologramme avec le logo d'ALTEO.



Mais il est déjà temps de reprendre la route. Le transport en bus vers la gare de Mons se fait en deux temps car il n'y a pas assez de place pour les voiturés dans le premier bus. Le second groupe arrive juste à temps pour monter dans le train vers Namur ! Dans le train, l'ambiance est au beau fixe.

Merci à tous pour cette belle excursion. A bientôt.

Claire Grignard

Le Collectif Accessibilité Namur se met aux réseaux sociaux

La société évolue et les nouvelles technologies deviennent de plus en plus incontournables. Dans le but d'atteindre un nouveau public, le Collectif Accessibilité Namur (CAN) a maintenant sa page Facebook.



la population aux difficultés rencontrées dans l'espace public par les personnes porteuses de handicap. Dans cet objectif, en plus de la création d'une page Facebook « *Collectif Accessibilité Namur* », les membres réalisent des capsules vidéo qui mettent en avant les bonnes et mauvaises pratiques qui sont rencontrées au quotidien par les personnes à mobilité réduite dans le centre de Namur.

Pour l'instant, les vidéos concernent les aménagements récents effectués devant la gare. Et ce n'est pas peu dire qu'il y a des situations à dénoncer ! Par exemple, ces capsules illustrent le manque d'abaissement de trottoir permettant l'accès aux traversées piétonnes. Ou encore le fait que la ligne podotactile qui sert de guide

aux personnes déficientes visuelles n'est pas centrée sur l'ouverture de la porte de la gare. Mais ces capsules montrent aussi les efforts réalisés pour rendre les panneaux d'affichage des arrêts de bus compréhensibles aux personnes atteintes d'une déficience intellectuelle ou aux personnes illettrées.

Ces vidéos sont également accessibles à tous grâce à la voix off et aux sous-titres et sont postées une fois par mois sur la nouvelle page Facebook « *Collectif Accessibilité Namur* ».

Depuis plus de 20 ans, le CAN rassemble des individus et des associations de personnes porteuses de handicap. Il traite des questions de mobilité et d'accessibilité à l'échelle locale de la Ville de Namur. Il est interpellé par ses membres ou des citoyens sur divers sujets, réfléchit à une réponse commune et des solutions à proposer. Il intervient d'une seule voix auprès des autorités ou des entreprises qui pourraient apporter une solution aux problèmes rencontrés.

Depuis quelques mois un nouveau projet anime les membres du Collectif dont le souci est de rendre encore plus visible le travail et sensibiliser

Julie Luyckx

L'Atelier informatique

Un atelier gratuit, ouvert à tous, pour s'initier à l'informatique ou se perfectionner avec l'outil numérique.

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez approfondir vos connaissances, l'atelier informatique vous ouvre ses portes 2 jeudis par mois, de 13h30 à 16h. Que ce soit avec un ordinateur portable, une tablette ou un smartphone, vous bénéficiez d'un suivi personnalisé, en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Où :

Nouvelle bibliothèque de Namur, la Célestine,
Rue du Premier Lanciers 3A à 5000 Namur.

Renseignements :

Prochaines dates et inscription : 081/237.237
ou provincenamur@alteoasbl.be



On vous propose, dans cet Altéo Mag, un exercice : comment installer une application (scanner QR Code, jeux, musique, Messenger, WhatsApp...) sur Androïde ou IOS (iPhone).

- 1 Ouvrir l'application « *Play Store* »
(pour Androïde)



ou « *App Store* »
(pour IOS) ;



- 2 Toucher la zone de recherche en haut de l'écran et taper le nom de l'application souhaitée ;
- 3 Sélectionner l'application parmi les résultats proposés. Il est important de privilégier le résultat le plus fiable en regardant le nombre de téléchargements, la note donnée par les utilisateurs, la gratuité.
- 4 Appuyer sur installer. L'application va se télécharger puis s'installer sur le téléphone. Une

fois installée, l'icône de l'application va s'ajouter à la liste des applications disponibles sur votre téléphone.

- 5 Toucher l'icône de l'application pour l'ouvrir.
- 6 La première fois que vous lancez une application, une série d'autorisations de configuration et de confidentialité sont demandées, et surtout, prenez le temps de lire les questions pour donner seulement les accès nécessaires à l'application.

À vous de jouer !

Et au plaisir de vous voir ou revoir à l'Atelier informatique si vous éprouvez l'une ou l'autre difficulté.

Myriam Anseau

L'atelier cuisine

LES BISCUITS DE MARIE-CLAIRE

L'Atelier cuisine propose une activité un mardi par mois de 13h30 à 16h30.
Il se déroule au 4^e étage de la Mutualité chrétienne.
En plus de la préparation d'un repas, nous apprenons dorénavant à fabriquer nos collations.

Pourquoi faire ses collations soi-même ?

- C'est plus sain ! En réalisant ses collations maison, on peut réduire la quantité de sucre par rapport aux produits industriels souvent trop sucrés et on a un contrôle total sur les ingrédients.
- C'est une option plus économique. En préparant soi-même ses collations, on peut faire des économies significatives sur le long terme.
- On diminue la quantité d'emballages jetés.

- Les collations sont parfaites pour calmer la faim entre les repas.

Facile à réaliser, nous vous proposons une délicieuse recette de Marie-Claire, volontaire à l'atelier cuisine.

Bon appétit !

Marie Delobbe

Biscuits secs parfumés à l'orange (27 Biscuits)

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 gr de sucre
- 150 gr de beurre fondu
- 300 gr de farine
- 100 gr de fécule de maïs
- 7 gr de levure
- 1 orange bio non-traitée
- 1 pincée de sel

Préparation :

- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Mélangez les œufs avec le sucre, le beurre fondu et le sel. Râpez ensuite une orange, récoltez les zestes et ajoutez-les dans la préparation.
- 3 Ajoutez la fécule de maïs, la levure, la farine et mélangez.
- 4 Disposez du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson. Façonnez les biscuits en forme ovale et mettez du sucre fin sur un côté du biscuit. Faites 5 petites incisions sur le côté sucré.
- 5 Faire cuire les biscuits pendant 25 minutes à 180°.
- 6 Les biscuits se conservent au moins une dizaine de jours dans une boîte en métal.



Si vous souhaitez nous rejoindre, renseignements et inscription (obligatoire) au 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

L'atelier artistique

Belle envolée artistique pour ces 5 ateliers de printemps sur le thème des « oiseaux ».



Cet été l'atelier artistique ouvrira ses portes de 10h à 12h du 25 au 29 août.
Bienvenue à tous ! Inscription indispensable !
081/237.237 ou info@alteoasbl.be ou directement sur le site internet [www/alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Yvonne Mugisha

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 3 ^e mercredi du mois de 13h30 à 16h30 Reprise le 17 septembre	Salle Paroissiale Notre Maison place des Tilleuls 26 5004 Bouge	Liliane jacques 0495/14.46.49
Section locale de Saint-Servais	Le 1 ^{er} et le 3 ^e lundi du mois de 14h à 16h30 Reprise le 1^{er} septembre	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	Hélène Simon 081/21.40.56
Section locale d'Eghezée	Le 4 ^e lundi du mois de 14h30 à 16h30 Reprise le 22 septembre	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 Reprise le 25 septembre	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	Caroline Dekeyser 0475/49.69.46

Altéo Namur

081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h

@ 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

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



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 : iStock

NOUVEAU SERVICE

VITATEL BALADE

4€ d'avantage mensuel pour les affiliés MC*

PLUS D'INFOS :
078 15 12 12 | vitatel.be

 **VITATEL**
Télé-assistance 24h/24

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

 **QUALIAS**
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

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

