

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue de l'Arsenal,
7 bte 1 - 5160
Philippeville

N°34
JUN 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

PHILIPPEVILLE

2^e TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

**NOS
REVENDEICATIONS
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

PAGE PROVINCIALE

- Séjour Cabane / Le Falc
- Spectacle solidaire

5

ACTUS RÉGIONALES

- Groupe Aidants Proches
- Altéo en Vadrouille
- Locales de Walcourt et Philippeville
- Pens'Art et locale de Nismes
- Locale de Cerfontaine

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**
Hélène Lepère
Murielle Maurage
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



RÉGIONALE DE DINANT
Cabanes aventures

19 AU 21 SEPTEMBRE 2025
 Prix : 425 € (-185 € membres MC)

Trois jours et deux nuits en semi-autonomie
 au milieu de la forêt pour écouter le brâme
 des cerfs.

Une expérience inédite en pleine nature !

Les cabanes se situent à deux pas du parc à
 gibier : cerfs, daims et sangliers seront vos
 nouveaux voisins

Infos et inscriptions : 081/237.237 ou alteoasbl.be





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

Groupe Aidants Proches

.....

A Philippeville, Altéo et Enéo invitent régulièrement des personnes aidantes proches à se rassembler pour mener une réflexion collective. Ces réunions ont pour but d'analyser en profondeur le vécu des aidants proches et les besoins personnels et collectifs afin de proposer des solutions aux enjeux mis en avant par les participants.

.....

Objectifs de ces activités :

- Sensibiliser nos membres et le grand public aux implications de la vie d'aidant proche
- Prévenir l'épuisement des aidants proches en leur permettant de prendre conscience de leur situation d'aidant proche
- Permettre l'échange entre aidants proches à proximité de chez eux
- Informer les aidants proches sur les activités d'Altéo
- Identifier les besoins des aidants proches et réfléchir ensemble à des pistes de solutions
- Sensibiliser le grand public à l'importance d'un environnement favorable à la santé et au bien-être.

Lors de ces rencontres, beaucoup de problématique ont émergés. Nous vous en partageons quelques-unes.

- La complexité administrative
- Le combat pour avoir un diagnostic
- Le manque de préparation de l'aidant proche pour l'évolution de la maladie
- Le sentiment d'impuissance
- L'isolement social
- L'épuisement
- Le manque de temps pour soi
- Un entourage de plus en plus réduit
- L'importance de prendre soin de soi, jusqu'ou aller avant de craquer ?
- Être multi casquettes
- Les problèmes de mobilité
- Le regard des autres
- Vision d'avenir trouble
- De longues listes d'attente pour les maisons de repos, centres de jour, logements adaptés...



Vous vous reconnaissez ou vous connaissez une personne avec un profil d'aidant proche ? Vous pouvez contacter Hélène Lepère au 0496/31.59.46.

Altéo en Vadrouille

PROGRAMME DE L'ÉTÉ

Sorties culturelles et touristiques pour une meilleure accessibilité.
Chaque sortie fera l'objet d'observations et, si besoin, de propositions
de solutions aux gestionnaires des sites afin de veiller
à une meilleure accessibilité pour tous.

• Le mercredi 11 juin



Les participants retourneront sur les bancs de l'**Ecole d'Autrefois à Treignes**. Pour ne pas se faire tirer les oreilles, il faudra bien écouter les leçons de la maîtresse d'école.

Ensuite, ils se rendront au **musée du Malgré-Tout** pour partir à la découverte de l'archéologie régionale, de l'homme de Néandertal à l'époque gallo-romaine. La visite sera accompagnée d'une animation créative.

→ **Inscription obligatoire pour le 02 juin**

Plus d'infos dans votre Altéomag de septembre et sur notre page FB.

Vous voulez accompagner le groupe, connaître les infos pratiques, vous inscrire ?

C'est par ici : 081/237.237 – info@altéoasbl.be

Murielle : 0478/88.03.07 – www.altéoasbl.be

• Le mardi 08 juillet

Nous commencerons l'après-midi par la visite du **musée de la Poèlerie** en l'espace Piron à Couvin. Nous y découvrirons le patrimoine artisanal et industriel régional à travers une collection de poêles offerts par la commune ou par des citoyens. Ensuite



nous nous rendrons vers un **rucher didactique** où nous pourrions découvrir le monde fascinant des abeilles vêtus d'un équipement adapté.

→ **Inscription obligatoire pour le 01 juillet**

• **En septembre**, nous nous rendons à **Charleville**.



Locale de Walcourt

Depuis le début de l'année lors de chaque rencontre nous partageons un temps d'amitié autour d'activités ludiques et conviviales. Chaque mois ce sont de nouvelles aventures : réalisation de masques pour le carnaval, d'animaux en 3 dimensions pour décorer l'intérieur. Chaque fois c'est la surprise avec l'immense diversité dans la créativité. Comme ce 12 mars où nos membres ont rencontré les jeunes du conseil consultatif de la commune. Un beau moment de partage autour d'un atelier de cuisine, de découvertes sensorielles ainsi que de quelques jeux comme le Molki, l'éveil à l'équilibre, les mimes et des charades... Que du bonheur !

Par la suite, nous avons prévu d'élaborer, avec ce petit monde, des capsules vidéo sur le conte de « la béquille » qui permet la réflexion telle que « a-t-on besoin des autres pour exister ? »

Quelle joie de donner l'opportunité à des personnes de notre Mouvement d'être acteur de leur ressenti sur la solitude, la bienveillance et le bien fondé de se sentir utile. Ces capsules vidéo seront diffusées en 2026.

À très bientôt.



Locale de Philippeville



La locale de Philippeville, toujours plus de participants...



Dans un groupe nombreux, la bonne ambiance est la clé de l'harmonie. Chacun apporte sa personnalité, ses idées, son énergie, et c'est cette diversité qui crée une atmosphère vivante et chaleureuse. Les rires fusent, les discussions s'animent.. Être entouré de beaucoup de personnes, c'est aussi apprendre à écouter, à partager, et à grandir ensemble dans un esprit d'équipe.



La locale de Philippeville vous donne rendez-vous pour sa rentrée le lundi 25 août pour des retrouvailles chaleureuses après les vacances d'été 😊

Pens'Art

VIENS T'EXPRIMER À TRAVERS L'ART

Depuis quelques mois maintenant, une douzaine de participants ont répondu présents pour cette activité. En soutien à leurs mots, ils racontent leurs vécus et leurs ressentis à travers diverses techniques artistiques.

Collage, peinture, couture créative... ont permis aux membres d'exploiter la thématique de l'année : « **La résilience** ».

Les 10 et 24 juin seront les derniers ateliers avant la pause estivale, les participants découvriront la technique du cyanotype pour s'exprimer.

Inscription obligatoire avant le 02 juin 2025.

Murielle 0478/88.03.07 – philippeville@alteoasbl.be

Lieu : Les ateliers du Kraak, rue Neuve 2 à Couvin

Horaire : De 13h30 à 16h30

Coût / atelier : 4 € pour les membre Altéo en ordre de cotisation, 7 € pour tous les autres participants. Tout le matériel et les consommables sont fournis.

Les ateliers Pens'Art reprendront en septembre toujours sous forme de modules et avec inscription préalable.



Locale de Nismes



A Nismes, l'ambiance est conviviale et chaleureuse. Avec Coralie, l'animation est toujours une surprise distrayante. Et c'est toujours très varié !

Ces après-midis permettent aux participants de se rencontrer, d'échanger, de jouer et de partager des rires.



Que ce soit pour apprendre quelque chose de nouveau ou simplement pour passer un bon moment entre amis, ces moments offrent une pause bienvenue dans le quotidien des participants. C'est l'occasion parfaite de se détendre, de se divertir et de profiter de la compagnie des autres.

En page 09, le groupe local vous invite à bloquer une date dans vos agendas.

Locale de Cerfontaine

Nous mijotons une rentrée sportive en septembre pour notre section locale !

Dès la rentrée, Francine proposera en première partie d'après-midi une heure de gym douce en musique.

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. Cette discipline invite plutôt ses adeptes à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous. Elle a également l'avantage de réduire le stress, l'anxiété et améliorer le sommeil. En bref, la gym douce, c'est un concentré de bienfaits physiques et mentaux !

En seconde partie d'après-midi, Francine poursuivra avec des bricolages autour d'un bon café.

Les participants auront la liberté de s'engager dans la gym douce, l'activité bricolage et/ou les deux.

Alors enfillez vos baskets le 3 septembre pour la reprise !



Noëlle,

Ton âme s'est envolée, portée par la lumière et la paix. Nous t'avons côtoyées pendant de nombreuses années lors des activités de notre Régionale et depuis quelques années tu étais une assidue de la locale de Cerfontaine.

Que ton esprit continue de veiller sur ceux que tu aimes. Nous avons une pensée particulière pour Lila, ta sœur avec qui tu partageais un lien très profond.

Repose en paix, chère Noëlle. Tu vis désormais dans un ailleurs serein, mais tu restes à jamais dans nos cœurs.



NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

CONFÉRENCES ET ATELIERS
SURFONS SUR LA VAGUE



SAVE THE
DATE

INVITATION – A VOS AGENDAS !!!

La Locale de Nîmes vous invite à bloquer la date du 23 septembre dans vos agendas pour un après-midi spécial de **JEUX INTER LOCALES** de notre régionale de Philippeville.

Dans votre Altéomag de septembre, vous trouverez le programme et les modalités sur cet après-midi à partager tous ensemble.

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Locale de Cerfontaine	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 11 et 25 juin	Cantine de l'école communale de Cerfontaine	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Locale de Philippeville	Les lundis de 13h30 à 16h30 : 16 et 30 juin	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 : 10 et 24 juin	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Walcourt	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 04 juin	Salle communale Ruelle du Coq Walcourt	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Groupe Pens'art Groupe artistique	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 10 et 24 juin	Ateliers en partenariat - CEC le Kraak Couvin  Rue Neuve 2 Couvin	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Groupe Altéo en Vadrouille	Mercredi 11 juin - Treignes : Ecole d'Autrefois et musée du Malgré-tout Mardi 8 juillet - Couvin : Rucher didactique et musée de la poèlerie	Plus d'infos à la page 06 de votre Altéomag	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
SPORTS	Gym Douce	Les mardis de 13h30 à 15h : 03 et 17 juin	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Inscription obligatoire avant participation : 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
	Yoga	Tous les vendredis de 9h30 à 10h30	MC - Philippeville Grande salle -1	Inscription obligatoire avant participation : 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
RÉUNIONS	Comité Régional	13 juin		
	Bureau Provincial	30 juin		

Altéo 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

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 : iStockphoto

NOUVEAU SERVICE

VITATEL BALADE

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

4€ d'avantage mensuel pour les affiliés MC*

*12€/mois au lieu de 16€.

Offre réservée aux affiliés MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.



Partenaire Mutualité chrétienne

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



Partenaire Mutualité chrétienne

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

