Bureau Postal
de Charleroi X

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

N°35
SEPT 2025

bpost
PB-PP | B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921579

PHILIPPEVILLE

3e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl
www.alteoasbl.be
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

CHANGEMENTS DANS LES DROITS DU PATIENT : LA PERSONNE AU CENTRE DES SOINS

Altéo

MUTUALITE CHRETIENNE

EDITO

En cette fin d'été et pour bien recommencer la rentrée des activités, Francine, vous propose un temps pour vous.

« Et si vous faisiez une pause…
Comme vous avez déposé vos clés, vos chaussures, votre sac, vos problèmes.
Oui faites une pause et déposez ce qui ne vous convient plus.
Vous vous retrouvez seul avec vous-même sur le sentier du mieux-être et de la sérénité.
Transportez-vous dans un coin de nature que vous connaissez ou que votre imaginaire vient de créer. Laissez vos pensées.
Savourez ce petit voyage imprévu que vous vous offrez. Regardez ce tableau qui se dévoile à vous, la magie du moment, la beauté du lieu. Même si le ciel est gris, voyez-y des couleurs. Laissez-vous bercer par la paix, la tranquillité, le calme.
Déposez votre détresse, votre stress, votre tristesse, ils font partie de votre vie mais ne vous servent pas. Même s'il fait gris, le soleil brille toujours au-dessus des nuages et brillera toujours pour vous. Vous décidez d'aller mieux, vous ressentez la paix intérieure, vous êtes bien avec vous-même.
Le chemin de la nature et de la sérénité, sont là face à vous. Marchez pieds nus dans la mousse douce et tendre. Le soleil vous caresse gentiment le visage, le vent agite légèrement vos cheveux.
Vous faites UN avec la nature.
Le ciel est bleu, gardez en vous ces instants précieux. Restez encore un moment dans ce bien-être.
Remerciez-vous d'avoir pris… du temps pour vous »

Francine, volontaire

SOMMAIRE

3 PAGE PROVINCIALE

4 ACTUS RÉGIONALES
- Jeux Inter-locales
- Altéo en Vadrouille
- Aidants proches
- Locales de Philippeville et Nismes
- Locales de Walcourt et Cerfontaine
- Pens'art
- Sport

NATIONAL

2 MOUVEMENT
- Dress your authenticity : la nouvelle campagne de sensibilisation de la régionale de Liège
- Traverser la Wallonie en joëlette : un défi sportif et solidaire au profit de CAP48

4 DOSSIER
- Changements dans les droits du patient : la personne au centre des soins

8 INSPIRATION
- Le TEFF : un festival pas comme les autres !

- **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 :
  Alexis Condette
  Nancy De Fauw
  Emilie De Smet
  Ariane Hermans
  Zsofia Kollar
- **Mise en page**
  Émerance Cauchie
- **Crédit photo cover**
  Pixabay

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur et **www.alteoasbl.be**

Invalides

VOUS ÊTES EN INVALIDITÉ ? NOS SERVICES ET NOS MOUVEMENTS VOUS ACCOMPAGNENT.

**Vous êtes en invalidité et vous vous posez beaucoup de questions sur vos droits, les démarches à réaliser, les aides dont vous pourriez bénéficier, les étapes pour la reprise d'une activité ?
La MC et Altéo s'associent pour vous proposer de participer à l'une des séances d'information collective.**

© AdobeStock

Outre l'occasion d'y trouver des réponses à vos questions, vous pourrez y rencontrer des professionnels de la MC et d'Altéo, mais aussi d'autres personnes en invalidité et y entendre quelques témoignages.
Il y a 4 séances organisées annuellement dans votre province. Il vous suffit de choisir la date et le lieu qui vous convient le mieux.
Lors de cette séance, vous aurez également l'occasion de découvrir l'offre d'activités et de services d'Altéo. Vous êtes invités à nous rejoindre en tant que membre ou en tant que volontaire.
Altéo est l'un des 3 mouvements partenaires de la MC, il agit en faveur d'une société inclusive et est ouvert à toute personne valide, atteinte de maladie de longue durée ou en situation de handicap.

POURQUOI DES SÉANCES COLLECTIVES « INVALIDITÉ » ?

Ce projet est né d'un Groupe de Travail mis sur pied en 2022 par la MC et Altéo et composé à la fois de professionnels et de personnes en invalidité. Le projet était d'identifier les difficultés rencontrées par les personnes concernées et les lacunes éventuelles dans leur accompagnement.
Ces séances ont permis notamment de répondre au besoin d'information mais aussi de rencontre avec d'autres personnes dans la même situation.
Les premières séances ayant rencontré un franc succès, le projet s'est pérennisé et est devenu aujourd'hui un programme de quatre séances annuelles au choix sur l'ensemble de la province de Namur.

Intéressé ?

Les prochaines séances auront lieu de 13h30 à 16h30

- le mardi 18 novembre, à la MC de Philippeville (rue de l'Arsenal 7)
- et le lundi 8 décembre à la MC de Namur (rue des Tanneries 55)

Catherine Rase

Infos et inscriptions :
081/237.237 ou mc.be/séances-invalidité-namur

Jeux inter-locales

La locale de Nismes vous invite à sa première édition des jeux inter-locales.

Objectifs des jeux inter-locales :

- **Créer du lien** entre les groupes et locales.
- **Renforcer l'inclusion et le vivre-ensemble**
- **Stimuler la communication et la découverte de l'autre**
- **Favoriser l'empathie, la coopération et le respect mutuel**
- **Rire et passer un bon moment tous ensemble.**

Quand ? Le mardi 23/09

Où ? Au Jardin d'O à Nismes et en cas de pluie, au Centre Culturel Action Sud.

Au programme :

- 13h : Accueil
- 13h30 : Formation des équipes et explication des épreuves qui sont adaptées à tous
- 14h : Début des activités
- 16h : Goûter, tombola et remise de prix
- 17h : Fin

Inscriptions avant le 11/09 auprès de l'animateur de votre locale

Prix : 7 € à payer sur place

Besoin d'informations supplémentaires :
Vous pouvez contacter Hélène au 0496/31.59.46

Altéo En Vadrouille

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 mardi 09 septembre : nous vous proposons une visite enrichissante à **Charleville-Mézières**, avec plusieurs étapes incontournables :

- **Le musée de l'Ardenne et de la Marionnette** – Charleville est considérée comme la capitale mondiale de la marionnette, nous ne pouvons visiter la ville sans faire un petit coucou à ces citoyennes faites de bois et de chiffons
- **La découverte du grand Marionnettiste** – Ce géant de 10 m de haut, automate aux doigts agiles s'anime toutes les heures de 10h à 21h
- **Le musée Rimbaud** – La poésie vous enflamme, alors, ce musée dédié à l'œuvre de Rimbaud ne vous laissera pas de glace.
- **Le quai Rimbaud et ses chaises poèmes**
- **La maison des ailleurs** – Cette maison est l'endroit où vécurent le collégien Arthur Rimbaud et sa famille pendant sa période de création poétique

→ Inscription obligatoire pour le 02 septembre

15 €

Entrées musées et gouter (non compris : repas de midi, boissons et covoiturage)

Le mardi 07 octobre : Treignes

- 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 26 septembre

15 €

Entrées musées, animations et gouter (non compris : covoiturage)

Vous voulez accompagner le groupe, connaître les infos pratiques, vous inscrire, c'est par ici :
081/237.237 – info@altéoasbl.be / 0478/88.03.07 (Murielle) – philippeville@altéoasbl.be – www.altéoasbl.be

« Aidants proches : des besoins réels, des réponses locales ? »

À Philippeville, Altéo et énéo poursuivent leur engagement aux côtés des aidants proches, ces personnes qui, au quotidien, soutiennent un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap. Leur rôle est essentiel, mais souvent méconnu et peu soutenu. C'est pourquoi nous continuons à creuser le sujet avec vous : pour mieux comprendre leurs réalités, identifier les besoins concrets, et explorer ensemble les réponses locales qui peuvent faire la différence.
À travers rencontres, témoignages et initiatives, nous vous invitons à réfléchir collectivement à des solutions durables et solidaires.

Nous vous proposons 2 après-midi « table d'échange information et débat / échanges citoyens »

Le lundi 01 décembre de 13h30 à 16h
avec le SPAF et plus particulièrement le service ACADAL à la salle Marie (–1) de la MC de Philippeville

Le **SPAF** est une ASBL active en province de Namur, spécialisée dans l'aide à domicile pour : Les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée

ACCADAL est un **service spécifique du SPAF**, créé pour accompagner à domicile les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de démences apparentées.

Le lundi 08 décembre de 14h à 16h
avec un agent Proxidem et/ou Handicontact à la salle Marie (–1) de la MC de Philippeville.

Handicontact = un **agent communal ou du CPAS** désigné pour être un **point de contact de proximité** pour les personnes en situation de handicap et leurs proches.

Proxidem = l'abréviation de « **Proximité-Démence** », un dispositif mis en place dans certaines communes de Wallonie dans le cadre de la **Charte « Ville Amie Démence »** portée par la Ligue Alzheimer

Infos et inscriptions : Hélène Lepère au 0496/31.59.46

Droit des patients – Bienvenue à tous !

La MC, en collaboration avec Altéo et Enéo, organise une conférence sur les droits du patients animée par Johanne Tilman, juriste et médiatrice.

« Vos droits, vos choix : faites le plein d'infos »

Le 13 novembre 2025 de 10h à 12h
Centre culturel de Philippeville
Rue de France, 60 – 5600 Philippeville
Infos et inscriptions : 081/237.237
ou info@alteoasbl.be

N°35
SEPT 2025

Magazine trimestriel d'Altéo asbl
www.alteoasbl.be
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

ALTÉO MAG

NATIONAL

Vivre sereinement au quotidien avec VITATEL

VOUS VIVEZ SEUL(E) ? VOTRE CONJOINT(E) S'ABSENTE RÉGULIÈREMENT ? VOUS MENEZ UNE VIE ACTIVE, MAIS SOUHAITEZ RESTER EN SÉCURITÉ ?

Depuis plus de 30 ans, **VITATEL** accompagne ses affilié·es avec un objectif clair : **sécurité, bien-être et maintien du lien social**. À l'écoute de vos besoins, VITATEL propose des **solutions personnalisées** pour vous aider à vivre plus sereinement chez vous… ou en déplacement.

VITATEL DOMICILE : LA TÉLÉVIGILANCE CHEZ SOI

Un malaise, une chute, ou simplement besoin de parler ?

Où que vous soyez dans votre habitation, une simple pression sur votre bouton d'appel – porté au poignet ou autour du cou – vous met en relation **immédiate** avec la **centrale VITATEL**, active 24h/24 et 7j/7 à Bruxelles et en Wallonie.

La centrale vous contacte immédiatement, puis **prévient vos proches ou les secours**, selon l'urgence.

VITATEL BALADE : LA SÉCURITÉ AUSSI À L'EXTÉRIEUR

Lancé au printemps 2024, **Vitatel Balade** vous permet de sortir en toute confiance grâce à un **dispositif de télévigilance mobile**.

Ce service fonctionne **partout en Belgique** via

- un **boîtier avec bouton d'appel** ;
- une **montre carrée avec affichage digital** ;
- une **montre ronde avec affichage analogique**.

Chaque dispositif dispose d'un **bouton SOS** qui permet de contacter immédiatement la centrale VITATEL. Grâce à la **géolocalisation**, nos équipes peuvent vous situer et alerter un proche ou les secours si besoin.

Intéressé·e par l'un de ces services ?
Contactez Vitatel au 078/15.12.12 ou www.vitatel.be

A noter que les membres de la Mutualité chrétienne bénéficient d'une réduction sur l'abonnement VITATEL.

Dress your authenticity :
le nouveau projet mode d'Altéo Liège

Après le défilé inclusif de 2024, le projet mode d'Altéo Liège continue avec une nouvelle campagne axée sur l'image de soi et l'estime personnelle.

TROIS OBJECTIFS ESSENTIELS GUIDENT CE PROJET :

- Offrir à chacun la possibilité de s'exprimer librement, sans filtre ni complaisance ;
- Sensibiliser le grand public à la difficulté pour certaines personnes d'accéder à une image de soi positive, à cause des normes d'une mode très peu inclusive
- Modifier le regard porté sur les personnes en situation de handicap ou vivant avec une maladie.

UNE CAMPAGNE PARTICIPATIVE ET ENGAGÉE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Une vidéo promotionnelle a été réalisée pour lancer la campagne. Elle est disponible sur le site du projet mode ainsi que sur les réseaux sociaux d'Altéo Liège : TikTok, Instagram, Facebook, YouTube.
N'hésitez pas à la liker, commenter et partager !

CHACUN PEUT S'IMPLIQUER ACTIVEMENT EN SUIVANT CES ÉTAPES :

1 **Tournez une vidéo de vous de 30 secondes maximum** en expliquant l'image que vous avez de vous à l'instant présent. Quelques idées :

- Vous en avez assez de devoir toujours porter les mêmes vêtements, faute d'options à votre taille ou adaptées à votre handicap ?
- Vous avez su développer un style personnel malgré votre handicap ou votre maladie ? Montrez-le !

Filmez votre tenue, pas seulement votre visage, et parlez librement de votre apparence : vêtements, peau, cheveux, accessoires… tout ce qui contribue à votre image.

2 **Publiez votre vidéo sur VOS réseaux sociaux.**
En commentaire, expliquez à vos amis pourquoi vous faites cette vidéo, et encouragez-les à faire de même. N'oubliez pas d'inclure le **hashtag #dyarysalteo** et de **taguer @alteoliege**. Grâce à ça, vous pourrez peut-être remporter des cadeaux !

3 **Téléchargez votre vidéo sur le site du projet :** www.alteoliege.com, via l'onglet « **Vos vidéos** »
Elle y sera publiée, ainsi que sur la chaîne YouTube d'Altéo.

4 **Répondez à l'enquête** en ligne sur la page « questionnaire » du site.
Vos réponses contribueront à une étude psycho-sociologique sur l'image et l'estime de soi.
Si vous ne souhaitez pas faire de vidéo, vous pouvez vous contenter de cette étape-ci.

Ensemble, changeons les regards sur nous-mêmes et sur les autres !
Ensemble, bousculons les codes !

Pour plus d'infos :
ariane.hermans@alteoasbl.be

Traverser la Wallonie en joëlette : un défi sportif et solidaire au profit de Cap48

Il y a deux mois, ça paraissait impossible… et pourtant, ils l'ont fait !

Du 26 août au 2 septembre 2025, plus de 15 équipes de marcheurs, porteurs de joëlette, supporters se sont lancées sur les routes wallonnes, pour relever un défi exceptionnel : **traverser la région en huit étapes, afin de sensibiliser à l'inclusion et récolter des fonds pour CAP48**.

Bien plus qu'une performance sportive, cette traversée fut une aventure humaine puissante, portée par une conviction : faire avancer notre société vers plus de justice, de solidarité et d'accessibilité.

HUIT JOURS, HUIT ÉTAPES, UNE WALLONIE SOLIDAIRE

Pendant huit jours, des équipes de volontaires et de PMR ont relié **Tournai à Verviers**, en passant par des étapes marquantes dans toute la Wallonie : Ath, Soignies, Nivelles, Gembloux, Eghezée, Huy, Seraing et Liège.

Chaque journée commençait dans les locaux de la Mutualité Chrétienne de la ville de départ, autour d'un petit-déjeuner convivial, et se clôturait à la maison communale de la ville d'arrivée, lieu de rencontre avec les élus, associations locales et conseils consultatifs.

À chaque étape, Altéo a porté haut ses revendications politiques pour des communes plus inclusives et plus accessibles.

DES OBJECTIFS CONCRETS, ATTEINTS GRÂCE À L'ENGAGEMENT DE TOUS

Ce défi relevé haut la main a permis de sensibiliser largement le public, les médias et les responsables politiques à la réalité vécue par les personnes en situation de handicap (PSH), de **créer du lien social**, en réunissant citoyens, associations et élus autour d'une cause commune, de **visibiliser** les enjeux de l'inclusion dans l'espace public et bien sûr de **soutenir CAP48**, grâce à la générosité des donateurs.

UNE MOBILISATION COLLECTIVE EXEMPLAIRE

Volontaires, professionnels, clubs sportifs, PSH, associations, communes, vous avez tous répondu présent. Par votre engagement, vous avez rappelé avec force que l'inclusion est l'affaire de tous.

UN IMMENSE MERCI À TOUS POUR AVOIR CONTRIBUÉ À FAIRE DE CE DÉFI UNE BELLE RÉUSSITE. ENSEMBLE, VOUS AVEZ PORTÉ HAUT LES COULEURS DE LA SOLIDARITÉ.

SOUTENEZ CAP48 – FAITES UN DON

2 € chacun, 20 000 € pour l'inclusion.
Altéo a ouvert une cagnotte solidaire pour soutenir CAP48 et a l'ambition de récolter 20 000 €.
Nous sommes 12 000 membres… il suffit de **2 €** chacun pour atteindre notre objectif !
Faites un don dès aujourd'hui sur agir-cap48.be/fundraisers/alteo
ou scannez le QR code :

Ensemble, construisons une société plus inclusive. Ensemble faisons reculer les inégalités.

Changements dans les droits du patient : la personne au centre des soins

Les droits du patient, ça vous dit certainement quelque chose. Vous avez peut-être participé à une action ou conférence sur le sujet organisée par Altéo ou la MC.
En 2024, la loi sur les droits du patient a été modifiée pour donner plus d'importance aux patients dans la relation de soins. Les prestataires de soins seront encouragés à prendre en compte les patients de manière globale. Dans ce dossier, vous (re)découvrirez les 8 droits du patient et les principaux changements suite à la révision de la loi en 2024.

LA LOI SUR LES DROITS DU PATIENTS EN BREF

Date de naissance : première loi en 2002 et révision de la loi en 2024
Objectif de la loi : mettre en place un partenariat entre le patient, son entourage et les prestataires de soins.

- **Partenariat** : collaboration, dialogue et respect mutuel
- **Prestataire de soin** : tous les professionnels qui s'occupent de la santé comme les médecins, les dentistes, les infirmiers, les psychologues, les pharmaciens…
- **Patient** : toute personne qui bénéficie de soins de santé. Il est acteur de sa santé.
- **Entourage du patient** : la loi précise les rôles de la personne de confiance et du représentant du patient

Nombre de droits : 8

CONNAITRE SES DROITS POUR ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

1 Droit à des soins de qualité

En tant que patient, vous avez droit à des soins de qualité qui répondent à vos besoins.

© Pixabay

→ Nouveau depuis 2024
La loi a renforcé la prise en compte du patient dans sa globalité – au-delà de la seule dimension médicale. Le prestataire de soins doit tenir compte des objectifs de vie du patient, de ses valeurs et de ses préférences. Si on devait résumer en une phrase, on pourrait dire que le patient est plus que sa maladie et son traitement. L'ambition est de parvenir à un partenariat où le patient est acteur.

2 Droit de choisir librement votre prestataire de soins

Vous pouvez choisir librement votre prestataire et décider à tout moment d'en consulter un autre. Il existe évidemment des limites à cette liberté de choix. C'est le cas par exemple lorsqu'on se rend aux urgences ou lorsqu'on a un rendez-vous avec le médecin-conseil d'une mutualité.

Par les nombreux témoignages reçus, Altéo constate que ce droit est parfois difficile à mettre en œuvre pour différentes raisons comme :

- La pénurie de médecins généralistes ou spécialistes dans certaines régions
- La difficulté à se déplacer pour les patients en perte de mobilité ou qui n'ont pas de voiture
- L'inaccessibilité physique pour les personnes en situation de handicap des cabinets des prestataires de soins
- La difficulté à trouver un médecin spécialiste conventionné dans sa région et qui a des possibilités de rendez-vous dans un délai raisonnable.

Altéo milite depuis longtemps pour l'accessibilité financière et physique de la santé et des soins.

© Pixabay

3 Droit à toutes les informations sur votre état de santé

Le prestataire de soins doit vous donner toutes les informations qui vous concernent et qui sont nécessaires pour comprendre et évaluer votre état de santé. Ces informations doivent vous être communiquées de manière compréhensible et adaptée à votre situation personnelle.

© Pixabay

➔ Nouveau depuis 2024

La loi précise ce que les prestataires de soins doivent communiquer et comment le faire. L'objectif est de rendre le patient aussi actif et impliqué que possible dans la gestion de sa santé.

Concrètement, lors des consultations, le prestataires de soins doit discuter avec le patient pour connaitre sa situation médicale mais aussi personnelle et sociale, ses attentes, son environnement. Cela permet de prévoir par exemple le traitement le plus adapté au patient.

De nombreux médecins n'ont souvent pas le temps d'informer les patients, de discuter avec eux de leur situation et besoins. Lorsque les prestataires de soins sont face à une personne avec des difficultés de compréhension ou d'expression, certains prestataires ne savent pas comment communiquer.

C'est pourquoi Altéo a plusieurs revendications dans son mémorandum sur ce sujet. Par exemple qu'il y ait des cours obligatoires sur les différents types de handicaps et sur les possibilités d'adapter sa communication dans la formation initiale des futurs professionnels de la santé.

4 Droit au consentement libre et éclairé de toute intervention

Le patient et le prestataire de soins décident ensemble des soins de santé.

Pour que le patient puisse prendre une décision en toute connaissance, le prestataire de soins doit expliquer au patient ses soins de santé et lui donner au moins ces informations :

- pourquoi ces soins sont nécessaires
- si les soins sont urgents ou non
- la durée du traitement et l'évolution probable de la santé du patient après les soins
- les effets secondaires et les risques des soins
- les alternatives qui existent (éventuellement)
- le coût du soin (traitement, hospitalisation…).

Une fois que le patient a reçu toutes ces informations, il doit dire s'il est d'accord ou non de recevoir ces soins de santé. C'est ce qu'on appelle le consentement libre et éclairé.

© Pixabay

➔ Nouveau depuis 2024

La loi renforce l'obligation pour le prestataire de soins d'informer le patient sur le coût total d'un traitement. Il doit aussi préciser s'il y a des suppléments (des prix plus élevés que les prix fixés par l'Inami) ou des soins non remboursés.

5 Droit à un dossier patient soigneusement tenu à jour

© Pixabay

Chaque prestataire de soins doit compléter votre dossier patient.

Vous avez le droit d'obtenir une copie de votre dossier par écrit (format papier ou électronique). La première copie est toujours gratuite. Pour les copies suivantes, des frais administratifs peuvent vous être demandés mais ils ne doivent pas dépasser le coût réel.

6 Droit à la protection de votre vie privée et de votre intimité

Aucune information vous concernant ne peut être donnée à un tiers sauf dans des cas très précis prévus dans la loi.

© Pixabay

7 Droit à la médiation

Vous avez le droit d'introduire une plainte si vous estimez que vos droits en tant que patient n'ont pas été respectés.

© Pixabay

Où introduire cette plainte ?

- Auprès du service médiation de l'hôpital si le prestataire de soins exerce à l'hôpital
- Auprès du service de médiation fédéral Droits du patient si le prestataire exerce en dehors d'un hôpital (soit par mail : mediation-droitsdupatient@health.fgov.be soit par téléphone 02/524.85.21)

Vous ne savez pas si vos droits ont été respectés ou pas ou vous voulez avoir un avis avant de vous adresser au médiateur ? vous pouvez en parler à un conseiller de la MC qui fera le relais avec le service « défense des membres de la MC » si c'est nécessaire.

8 Droit à un traitement contre la douleur

Vous avez le droit de recevoir de la part des professionnels de la santé, les soins les plus appropriés visant à prévenir, écouter, évaluer, prendre en compte, traiter et soulager votre douleur.

© Pixabay

PERSONNE DE CONFIANCE ET REPRÉSENTANT : DES ALLIÉS DU PATIENT

→ Nouveau depuis 2024
La loi a précisé leur rôle.

- **La personne de confiance**

Cette personne est là pour vous aider et vous accompagner dans les démarches liées à vos soins. Vous continuez à prendre vos décisions en matière de santé.
Vous pouvez choisir vous-même cette personne. Vous avez la possibilité de changer de personne. Il n'y a pas de démarche à effectuer pour la désigner.

- **Le représentant**

Si vous n'êtes plus en capacité de prendre des décisions ou de vous exprimer, un représentant peut intervenir. Vous avez la possibilité de le choisir de manière anticipée. Si vous ne l'avez pas fait, la loi détermine qui sera votre représentant.
Le représentant vous associe autant que possible en fonction de vos capacités de compréhension.

Envie d'en savoir plus ?

Le site internet de la MC est une mine d'informations sur les droits du patient : www.mc.be (encodez « droits du patient » dans la partie 🔍 en haut à droite)

Le TEFF : un festival pas comme les autres !

« Nous sommes tous extraordinaires ! »

Le TEFF – The Extraordinary Film Festival – revient à Namur du **6 au 9 novembre 2025**, pour une 8e édition 100 % cinéma, 100 % accessible.

À travers une programmation riche et engagée, le TEFF met en lumière des films puissants autour du handicap, de la différence, de l'acceptation et de l'inclusion.

Destiné aux cinéphiles, aux curieux·ses et aux professionnel·les, le festival s'est forgé une réputation exceptionnelle, tant pour la qualité de ses œuvres que pour son ambiance chaleureuse et son accessibilité exemplaire.

Et ce n'est pas tout : du 17 au 24 novembre, le TEFF se décentralise dans plusieurs villes francophones de Belgique.

L'occasion d'y retrouver Altéo et la MC lors de cinés-débats enrichissants et engagés.

A suivre sur :
www.teff.be – 02/673.27.89

Locale de Philippeville

Après un été ressourçant, notre groupe reprend ses rencontres bimensuelles avec enthousiasme et bienveillance. À tous ceux et celles qui cherchent un espace d'écoute, de partage et de respect, nous ouvrons nos portes à nouveau pour une nouvelle saison d'échanges enrichissants.

Notre groupe se réunit dans une ambiance chaleureuse, respectueuse et ouverte à toutes et tous. Quelles que soient les identités, les origines, les croyances ou les parcours, chacun·e y trouve sa place sans jugement.

créer un espace de partage et d'écoute où les différences sont célébrées et les points communs deviennent des ponts. Discussions, ateliers, jeux, ou simplement un moment de détente—chaque rencontre est unique, enrichie par les contributions de chacun·e.

Locale de Nismes

Chaque coin de notre région raconte une histoire, chaque sentier nous mène vers des trésors insoupçonnés. C'est comme ça que nous avons clôturé nos rencontres en juin en (re)découvrant ensemble les richesses naturelles qui nous entourent. Et oui, nous avons pris le petit train touristique de Nismes qui nous emmène vers le Fondry des Chiens, un gouffre naturel impressionnant, mais aussi le plateau des Abannets, une centaine d'hectares au-dessus de Nismes, à la végétation particulière ou ces pelouses calcaires où poussent, en saison, de nombreuses orchidées.

On vous donne rendez-vous pour la rentrée le 08 septembre et on vous invite à vous rendre à la page 4 pour les informations concernant les jeux inter-villages que nous organisons.

La porte du groupe est grande ouverte, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Locale de Walcourt

BEAU DÉFI DE NOTRE LOCALE

En dehors de nos activités habituelles, notre Locale s'est lancé depuis quelques mois le défi de réaliser quelques capsules vidéo. C'est l'histoire d'une béquille qui se désespérait de n'avoir plus personne à aider. Ces vidéos seront diffusées via les réseaux sociaux et lors d'expos itinérantes dans le but de faire connaitre le Mouvement.

Particulièrement motivés par ce projet, l'ensemble des membres du groupe s'est inspiré et a travaillé sur la transformation d'un conte de Jacques Salomé afin de le rendre plus accessible à notre public.

Il ne s'agit pas d'une simple histoire mais bien d'une prise de conscience : aider l'autre dans la bienveillance et la solidarité peut soigner aussi bien la personne aidée que celle qui apporte son aide.

Durant quelques-unes de nos dernières rencontres, les répétitions ont commencé. L'enthousiasme est palpable. On sent un élan de joie collective.

Une belle énergie communicative et fous rires sont au rendez-vous.
Une initiative citoyenne qui verra le jour en 2026.

Locale de Walcourt

Locale de Cerfontaine

CERFONTAINE
SECTION LOCALE

Pour qui ? Membres Altéo

Activités ? Bricolages, jeux, papotes

Quand ? Le mercredi toutes les 2 semaines, de 13h30 à 16h

Où ? Réfectoire de l'école de Cerfontaine-Centre

PAF : 2 €

Tu veux rejoindre la section locale, c'est par ici :
philippeville@alteoasbl.be
081 237 237

Altéo

alteoasbl.be

Groupe PENS'ART

Reprise des ateliers du mardi dès septembre et… un samedi par mois en bonus !

Vu le succès rencontré, la bienveillance réciproque et le plaisir partagé par les participants, les ateliers du mardi après-midi reprennent dès le 02 septembre.

Le dernier samedi de chaque mois, nous proposerons en plus, un atelier d'une journée.

Nous espérons ainsi répondre aux besoins d'un plus grand public.

Les ateliers ont pour objectifs d'explorer un thème à travers **différentes techniques artistiques**. Que vous soyez novice ou artiste confirmé, ces ateliers sont pour vous.

Nous discuterons et déciderons du programme et de la thématique lors des premiers ateliers de septembre du mardi et du samedi.

Rappelons que c'est aussi l'occasion pour le groupe de :

- Promouvoir l'inclusion sociale en offrant un espace bienveillant où chacun peut s'exprimer librement et interagir avec d'autres personnes.
- Créer du lien social en réunissant les participants autour de projets communs
- Encourager la créativité et l'expression personnelle en proposant des activités artistiques variées telles que la peinture, le collage, la sérigraphie et bien d'autres ou encore la création collaborative.

Que vous soyez curieux, créatif ou simplement intéressé, venez partager ce moment avec nous !

- Mardi : 4 € pour les membres en ordre de cotisation, 7 € pour toutes les autres personnes
- Samedi : 6 € pour les membres en ordre de cotisation, 9 € pour toutes les autres personnes

Boissons et lunch non compris

Ces ateliers sont **ouverts à tout public** de plus de 18 ans – **local accessible PMR** – Agenda : voir p 11 de votre Altéomag

Infos pratiques : Murielle 0478/88.03.07
murielle.maurage@alteoasbl.be
081/237.237 – info@alteoasb.be
www.altéoasbl.be

PARCOURS D'ARTISTES – UNE EXPO : UNE SUITE LOGIQUE AUX ATELIERS PENS'ART

Dans la suite de leurs réflexions et créations artistiques, nos participants exposeront lors du Parcours d'Artistes organisé par la Fondation Chimay-Wartoise.

Vous les retrouverez le weekend des 15 et 16 novembre 2025 dans l'Espace Alternatif, Tienne de Boussu, 8 à Couvin, local où ils se réunissent habituellement.

Ils y exposeront leurs créations sur le thème de la Résilience qu'ils ont réalisées à travers diverses techniques artistiques variées depuis septembre 2024.

C'est l'occasion de venir voir leurs travaux, de partager avec eux leurs avis et pourquoi pas de vous donner l'envie de les rejoindre.

Profitez-en pour aller aussi à la rencontre de pas moins de 300 artistes sur 7 communes du sud de l'Entre-Sambre-et-Meuse (pour plus d'infos : https://parcoursdartistes.com)

Horaires : samedi 15 novembre de 13h à 18h, dimanche 16 novembre de 10h à 17h

Infos & inscription :
081/237.237 ou 0473/65.05.21
ou info@alteoasbl.be

Sport

COURS DE GYM DOUCE À PHILIPPEVILLE & VIROINVAL – ACCESSIBLES À TOUS !

Envie de bouger en douceur, de prendre soin de votre corps et de votre bien-être dans une ambiance conviviale ? Nos cours de gym douce sont faits pour vous !

Une activité pour tout le monde !
Que vous soyez débutant, actif, en reprise d'activité ou simplement à la recherche d'un moment pour vous recentrer, ces cours sont ouverts à tous les âges et à tous les niveaux.
Pas besoin d'être sportif : chacun évolue à son rythme, sans pression.

Deux lieux :
- Philippeville avec Francine Gauthy : deux samedis par mois de 10h à 11h
- Viroinval avec Véronique Gravier : deux mardis par mois de 14h à 15h

Au programme :
- Mobilité articulaire et équilibre
- Renforcement doux et postural
- Étirements, respiration et relaxation
- Bien-être du corps et de l'esprit

Les bienfaits :
- Soulage les tensions
- Améliore la souplesse et l'énergie
- Renforce la stabilité et la confiance corporelle
- Favorise détente et mieux-être

Venez comme vous êtes, en tenue confortable et avec le sourire 😊
Rejoignez-nous ! Les places sont limitées.

REPRISE DU COURS DE YOGA DÈS SEPTEMBRE !

Et si vous commenciez la rentrée en prenant soin de vous, dans un espace où chacun est le bienvenu ?
A partir de septembre, rejoignez notre cours de yoga inclusif, ouvert à toutes les personnes, quelque soient votre âge, votre corps, votre niveau ou vos capacités. Ici, pas de compétition, pas de jugement – seulement un moment pour se reconnecter à soi-même, à son souffle, et à sa présence.
Le yoga est une pratique douce qui combine mouvements, respiration et concentration. Il aide à développer force, souplesse et apaisement mental, dans le respect des capacités de chacun.

Un yoga pensé pour vous :
- Adaptations proposées pour tous les corps et tous les niveaux
- Ambiance bienveillante et respectueuse
- Accessibilité physique
- Un enseignement qui met l'accent sur l'écoute de soi

Début des cours : septembre 2025
Lieu : Mutualité Chrétienne à Philippeville, Rue de l'Arsenal 7, 5600 Philippeville
Quand : Tous les vendredis de 9h30 à 10h30 (hors congés scolaires)

AGENDA

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	**Locale de Cerfontaine**	**Les mercredis de 13h30 à 16h30 :** 03 et 17 septembre 01 et 15 octobre 05 et 19 novembre	**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 :** 08 et 22 septembre 06 et 20 octobre 03 et 17 novembre	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 :** 09 et 23 septembre 07 et 21 octobre 04 et 18 novembre	**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 :** 10 et 24 septembre 08 octobre 12 et 26 novembre	**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 :** 2, 16 et 30 septembre 14 et 28 octobre 18 et 25 novembre	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
	Altéo en Vadrouille : **Groupe de sorties mensuelles**	**Mardi 09 septembre** à Charleville **Mardi 07 octobre** à Treignes		Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Aidants proches	30 septembre 01 décembre 08 décembre	**Les Lacs de Virelles**	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
RÉUNIONS	**Bureau Provincial**	**De 13h30 à 16h** 24 septembre et 14 novembre	**A la MC Philippeville**	
	Comité Régional	**De 13h30 à 16h** 08 octobre et 27 novembre	**A la MC Philippeville**	
SPORTS	**Gym douce à Nismes**	**Deux mardis par mois de 14h à 15h** **Reprise le 2 septembre**	**Centre Culturel Action-Sud** Rue Vieille Eglise 10 Nismes	**Inscription obligatoire avant participation :** 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
	Gym douce à Philippeville	**Deux samedis par mois de 10h à 11h** **Reprise le 6 septembre**	**A la MC Philippeville**	
	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

Altéo Philippeville
081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
provincenamur@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be

Moving Family Day

Une journée sportive et fun pour toute la famille !

+ de 25 activités sportives accessibles pour tous les âges !

- **Le dimanche 5 octobre de 9h à 16h**
- **Liège, Naimette Arena**
- **Gratuit et ouvert à tous**
- **Site et activités accessibles aux PMR**

mc.be/mfd

Province de Liège · énéo Sport · Promusport · Altéo · Mutualité Chrétienne