

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°33
MARS 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921585

LIÈGE-HUY-WARENNE

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

**LA SAISON
DES VACANCES
EST LANCÉE :**
plus d'infos en P7

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Chers membres, chers amis,

La nouvelle année est déjà bien entamée et nous avons le plaisir de vous dévoiler notre programme de séjours et d'activités pour 2025. Chaque événement a été pensé par nos différents volontaires et collaborateurs pour offrir à tous une expérience enrichissante, que ce soit à travers la découverte de nouveaux horizons, la participation à des moments conviviaux ou encore des moments de détente.

Nos séjours sont bien plus que de simples vacances : ils sont des occasions uniques de rencontrer, d'échanger, de partager, tout en cultivant un sentiment d'inclusion et de solidarité. Que ce soit dans les paysages splendides de la côte belge à Middelkerke, les montagnes et forêts du Jura, l'île paradisiaque de Zakynthos, ou au cœur du célèbre festival des Francofolies de Spa, chaque activité est une invitation à sortir de son quotidien, à s'évader, à rire, à apprendre et à prendre soin de soi.

Les volontaires, ces moteurs de nos projets, sont au cœur de ces aventures. Leur engagement est essentiel et nous leur rendons hommage pour leur présence et leur dévouement. Grâce à leur soutien et à votre participation, nous pouvons créer des moments inoubliables et des souvenirs précieux qui contribuent à une société plus inclusive et solidaire.

Nous vous invitons à vous inscrire à ces temps de convivialité, à rejoindre nos activités locales ou encore à participer à nos projets de sensibilisation, car c'est ensemble que nous faisons la différence. Nous sommes impatients de vous retrouver pour partager ces moments forts en 2025.

Ensemble, avançons vers un avenir plus humain, agissons pour une société inclusive.

Bien à vous,

L'équipe Altéo Liège-Huy-Waremme

SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Pourquoi suis-je volontaire chez Altéo depuis plus de 15 ans ?

4

ACTUS RÉGIONALES

- Séjours régionaux 2025
- Appel aux volontaires loisirs
- Alt'évasion - programme 2^e trimestre
- Betty - Mondo verde
- Peinture & résilience, bientôt chez nous !
- Action inclusion de Liège
- Dépendance ou Liberté ?
- Et toi ? Tu t'aimes ? Ou presque ?
- Relais pour la vie 2025

NATIONAL

2

BON À SAVOIR

- Les avantages de la MC 2025

4

MOUVEMENT

- La mutualisation administrative d'Altéo
- Un catalogue pour la formation des volontaires
- Le service A&T recrute des volontaires
- Le bonheur de l'évasion

8

INSPIRATION

- Le CAWaB

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Androus Gawra (régional)
Jean-Yves Cornélis (régional)
Marina Pezzino (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

National :
Nicolas Bodart
Alexis Condette
Marco De Waeghe
Geneviève Routier

• Mise en page

Émerance Cauchie
Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



Pourquoi suis-je volontaire chez Alteo depuis plus de 15 ans ?



Etre volontaire pour un projet d'inclusion est une façon exceptionnelle de faire une différence positive dans la vie des gens.

Quelques raisons pour lesquelles cela pourrait être enrichissant pour vous :

Vous contribuez à réduire les inégalités et à favoriser la diversité et l'inclusion.

Vous gagnez de nouvelles compétences, une meilleure compréhension des enjeux sociaux et une capacité à agir, pour que tous trouvent leur place dans la société.

Vous rencontrez des gens formidables, vous partagez des expériences, exprimez votre créativité, participez, ou proposez des projets inclusifs avec l'aide d'une équipe et créez des liens durables.

Vous ressentez une grande satisfaction en sachant que vous avez fait une différence concrète dans la vie des autres.

*En somme, c'est une occasion de grandir tout en aidant à bâtir une société plus juste et inclusive. **Engageons-nous ensemble!***

Danielle Paternotte

Nos séjours 2025



BELGIQUE
MIDDELKERKE
 - MIDDelpunt
 → DU 26/04 AU 03/05

Les bienfaits du littoral

A Middelkerke, la culture et la nature surprennent : forêts, dunes, parcs et réserves naturelles, œuvres d'art, tout y est.

Le printemps est la saison idéale pour un séjour de détente permettant de se ressourcer en admirant les magnifiques paysages de la côte.

PROGRAMME

- Découverte du bord de mer et du parc à proximité de l'hôtel
- Visite d'une brasserie avec dégustation – découverte des méthodes de fabrication ; le splendide casino
- Parcours minigolf – cuistax
- Animations proposées par nos volontaires en journée et en soirée (pétanque – Boccia, gym douce, relaxation, etc.)

HÉBERGEMENT

Etablissement entièrement adapté qui offre un environnement totalement accessible, il dispose d'un magnifique jardin et d'une terrasse. Chambres twins, spacieuses avec sanitaires adaptés. Pas de chambre single possible

→ Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (Dépôt Léonard) et de Namur (Créagora)

LE PRIX EN PENSION COMPLÈTE :

1670 € – 185 € (Avantage MC)



FRANCE
JURA - SAINT LAURENT
EN GRANDVAUX
 → DU 24/05 AU 31/05

Le Jura fun et sportif

Au cœur du Parc naturel du Haut Jura, « Le Grandvaux » est un plateau préservé mêlant forêts, lacs et pâturages, offrant flore variée et gastronomie savoureuse. Ce séjour nature, adaptable aux envies et à la météo, propose activités sportives ou détente dans un cadre enchanteur de 3000m².

PROGRAMME

- Pratique de la Boccia, sarbacane, ping-pong ou babyfoot et autres animations sportives proposées par nos volontaires sur place
- Visite du parc polaire, le temps d'une vraie balade dans la nature à la rencontre des cerfs, rennes, yacks, mouflons...
- Parcours urbain ou de grimpe adaptée, encadré par des moniteurs professionnels
- Découverte à proximité du gîte du lac de l'Abbaye, dégustation de fromage dans une fruitière à Comté et visite du village du bois

HÉBERGEMENT

Logement en gîte « La ferme de Léonie » composé de chambres allant de 2 à 5 personnes avec toutes les commodités, une salle de détente avec coin lecture, un jacuzzi accessible et un babyfoot. Pas de chambre single possible.

→ Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (voyage Léonard) – Arlon (Restoroute Weyler)

LE PRIX EN PENSION COMPLÈTE :

1290 € – 185 € (Avantage MC)

Altéo vacances
 Liège-Huy-Waremme :
 081/237.237
 vacances@alteoasbl.be



GRÈCE
ZAKYNTHOS
 → DU 12/06 AU 19/06

Le rêve ensoleillé d'une île grecque

Les îles ioniennes sont d'une splendeur incroyable. L'eau est d'un bleu intensément profond, le sable d'une saisissante douceur. Zakynthos est la troisième plus grande île de la mer Ionienne et elle est aussi belle que généreuse avec ses riches cultures d'olives et de raisins. Île verdoyante et ensoleillée où abondent les plages exotiques et les villages idylliques. C'est aussi des paysages montagneux et des falaises colossales qui surgissent de la mer bleue incroyablement limpide.

PROGRAMME

- Tour de l'île en car pour en découvrir les richesses
- Escapade à bord d'un bateau de pêche à la rencontre des tortues marines
- Croisière d'une journée complète pour admirer l'île sous l'angle de ses côtes et criques
- Détente à la piscine et la plage

Remarque: Il faut pouvoir monter quelques marches même avec aide

HÉBERGEMENT

Hôtel Amaryllis - L'hôtel dispose d'une piscine et est située à proximité de la plage et du centre. Chambre double ou single avec salle de bain privative. Formule All In avec une cuisine variée servie sous forme de buffet.

→ Transport en avion au départ de Zaventem - navette possible au départ de Liège Belle - île (parking Quick) - Pas de car à élévateur !

LE PRIX:

1600 € - 185 € (Avantage MC) - Single : 310 €



BELGIQUE
SPA NIVEZÉ
 - FRANCOFOLIES
 → DU 16/07 AU 23/07

Vivre la musique

Vivre le festival, c'est avoir de la musique plein les oreilles, c'est ressentir le rythme à travers son corps et se laisser porter par les mouvements de la foule.

L'affiche sera grandiose et variée comme toujours. Le village Francofolie avec ses différentes scènes et la ville de Spa uniront à nouveau leurs forces pour faire de ces Francofolies une expérience de musique et de fête à nulle autre pareille...

Participer à ce festival sous-entend d'aimer la musique mais aussi de ne pas craindre la foule.

PROGRAMME

- Découverte des artistes sur les différentes scènes du village
- Détente aux thermes de Spa
- Animation par votre équipe de volontaires sur place

HÉBERGEMENT

Domaine de Spa Nivezé composé de chambres adaptées et accessibles, simples ou doubles, équipées d'une salle de bains privée avec douche. Lieu totalement adapté aux PMR.

Remarque: Le petit train du domaine pour les trajets A/R sur le site des Francofolies est non accessible aux voitures électriques.

→ Transport en car élévateur au départ de Namur (Créagora) et de Liège-Barchon (Dépôt Léonard)

LE PRIX EN PENSION COMPLÈTE:

1395 € - 285 € (Avantage MC)



FRANCE
LOIRE ATLANTIQUE
- PIRIAC-SUR-MER
→ DU 04/09 AU 13/09

Du Puy du Fou au bord de mer

Le parc du Puy du Fou, élu meilleur parc d'attraction du monde, propose des spectacles immersifs à travers les siècles. Piriac-sur-Mer, petite cité bretonne au riche patrimoine, offre 11 km de côtes entre rochers, plages de sable, grottes et criques. Une étape est prévue à l'aller et au retour ainsi qu'une entre le Puy du Fou et Piriac-sur-Mer.

PROGRAMME

- Découverte du Puy du Fou sur 2 jours (spectacles, animations, villages reconstitués)
- Visite de l'Océarium du Croisic pour explorer la vie marine avec plus de 4000 spécimens

- Rencontre avec les paludiers dans les marais salants de Guérande
- Animations variées (jeux, balades) organisées par les volontaires et l'équipe du village de vacances

HÉBERGEMENT

Village club VVF Piriac-sur-Mer

Le village club est à 500 mètres de la mer et offre une piscine chauffée dans un parc de 3 hectares. Chambres doubles avec salle de bain - repas buffet. Remarque : pas de chambre single au logement du Puy du Fou

→ Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (Dépôt Léonard) et de Namur (Créagora)

LE PRIX :

1775 € - 185 € (Avantage MC) - Single : 170 €



Appel à volontariat loisirs



Vous avez du temps à donner ? L'envie de vivre des moments remplis de richesses humaines ? Celle de mettre à profit vos savoir-être et savoir-faire pour agir avec nous en faveur d'une société plus inclusive ?

N'hésitez-pas à venir nous trouver ! Altéo propose différents types de volontariats dont l'accompagnement dans les loisirs (animations dans les sections locales, sports, excursions ou encore séjours de vacances).

Un volontariat où l'on apprend l'humilité, la patience et le bon vivre en groupe.

Altéo vous propose un accompagnement de qualité, une formation de base, des immersions dans nos activités de loisirs.

Alors ? Intéressé ?

Contactez-nous au 081/237.237
 ou par mail à liege@alteoasbl.be

De tout nouveaux avantages pour les affiliés MC!

En janvier, la MC a modifié une grande partie des avantages offerts à ses affiliés. Beaucoup de nouveaux avantages sont disponibles ! L'objectif, lui, n'a pas changé : la MC met la solidarité au service de tous. Elle veut répondre aux besoins du plus grand nombre possible d'affiliés, pour leur santé et leur bien-être.



En plus des remboursements prévus par l'assurance obligatoire pour tous les Belges, chaque mutualité prévoit des avantages uniquement pour ses affiliés. A la MC, tous bénéficient de nombreux avantages et services, pour les soins, pour préserver leur santé et pour être accompagné tout au long de la vie.

une intervention à l'achat d'un vélo (jusqu'à 150 €), le remboursement des protections menstruelles (jusqu'à 75 €), une intervention pour les appareils auditifs (200 € par oreille, donc jusqu'à 400 €) ou encore pour une prise de sang annuelle (jusqu'à 15 €). Toutes les nouveautés sont présentées sur le site mc.be/2025.

LES INCONTOURNABLES DE 2025

Les avantages ont été choisis après avoir interrogé plus de 12 000 personnes. Parmi eux, certains avantages sont particulièrement importants pour un grand nombre d'affiliés :

- **Lunettes et lentilles** (avec correction de la vue) : 120 € tous les 3 ans. Et en 2025, plus besoin de prescription médicale pour obtenir cet avantage !
- **Opération des yeux** (myopie, cataracte...) : jusqu'à 500 €



La cotisation à la mutuelle payée par tous les titulaires sert à proposer de nombreux avantages, mais pas seulement : à la MC, elle contribue aussi à l'existence des mouvements (Énéo, énéoSport, Altéo et Ocarina), au financement du magazine d'information santé En Marche, à des projets de promotion de la santé, etc.

QUELLES SONT LES NOUVEAUTÉS ?

Il y en a 25 ! Des montants augmentés, de nouveaux types de remboursements... Certains avantages exclusifs ont été ajoutés, comme

- **Audition** : jusqu'à 400 € pour les appareils auditifs si l'assurance obligatoire intervient
- **Hospitalisation** : être affilié à la MC, c'est avoir la garantie de ne pas payer plus de 275 € à l'hôpital en chambre à 2 lits (et même 150 € maximum pour une hospitalisation de jour). Une sécurité importante pour tous !



- **Convalescence** : au besoin, après une hospitalisation, la MC prend en charge jusqu'à 70 % du coût du séjour dans les centres Séjours & Santé, comme Spa Nivezé par exemple (et encore plus pour les BIM !).
- **Maladies graves** : en plus d'un forfait de 150 €, les personnes atteintes d'une maladie grave diagnostiquée après le 01-01-2025 bénéficient de remboursements supplémentaires pour leurs soins pendant un an.
- **Sport et mobilité adultes** : au choix, 50 € par an pour la pratique d'un sport, ou 150 € pour 3 ans à l'achat d'un vélo de minimum 20 pouces classique ou électrique (sur présentation d'une facture).
- **Vacances Altéo** : réduction de 185 € sur les séjours Altéo en Belgique et à l'étranger, et 285 € sur les séjours organisés dans un centre Séjours & Santé en Belgique.

ET À DOMICILE ?

La MC, ses services et ses partenaires fournissent du soutien et des soins jusque dans les maisons des affiliés MC. Ils bénéficient d'une prise en charge à 100 % du coût des soins infirmiers prestés par Aide & Soins à Domicile pour lesquels l'assurance obligatoire intervient. La télévigilance Vitatel leur permet de vivre plus



sereinement, avec une réduction de 48 € par an sur l'abonnement. Des conseils sont dispensés par Solival et les conseillers Autonomie & Domicile. Les magasins Qualias, eux, offrent des réductions conséquentes sur le matériel d'aide et de soins (50 % sur la location, 15 % sur les achats hors articles avec intervention de l'Inami, et 30 % sur les protections urinaires et les produits liés à l'incontinence).

Nouveauté 2025 : un avantage plus clair et flexible rassemble les interventions **pour l'aide à domicile et le répit**. Avec cet avantage, chaque affilié peut recevoir jusqu'à 300 € par an de remboursement sur ses factures, au choix pour :

- de l'aide à domicile : aide familiale, aide-ménagère sociale ou garde à domicile (services prestés par Aide & Soins à Domicile ou un organisme reconnu par la MC),
- ou de l'accueil en dehors du domicile : accueil de jour, centre de soins de jour ou court séjour.

Pour en savoir plus sur les avantages MC, consultez le site mc.be ou prenez contact avec un conseiller MC au 081/81.28.28 !

Les avantages MC sont accessibles aux affiliés en ordre de cotisation - Avantages 2025 sous réserve d'accord de l'OCM.

La mutualisation administrative : le nouveau modèle organisationnel d'Altéo

Depuis le 03 février 2025, Altéo a installé un nouveau modèle organisationnel en mutualisant plusieurs missions administratives afin d'améliorer la qualité de service aux membres. Une équipe de plus de 40 volontaires et de 17 professionnels s'engagent à offrir un accueil, un service plus efficace et équitable au travers des 5 domaines suivants : Accueil de première ligne, gestion des membres, logistique, vacances et accompagnement et transport.

Altéo a entamé en 2023 un travail conséquent sur 3 chantiers principaux : les ressources financières du mouvement, le plan d'orientations et d'actions stratégiques d'Altéo et la volonté d'aboutir à une gestion administrative plus efficace en évitant de dupliquer des missions et donc en les mutualisant.

C'est ce dernier chantier que nous allons développer dans cet article.

La mutualisation des missions administratives a pour principal objectif d'harmoniser les pratiques entre les différentes régions, favorisant ainsi une plus grande synergie et cohérence pour offrir un service équitable aux membres.

Cela se traduit entre autre par :

- Offrir davantage de possibilités de contacts avec les membres (pages de contacts élargies, modalités de contacts étendues...).
- Améliorer le traitement administratif des données, des inscriptions aux activités...
- Parler le même langage.
- Transmettre de manière plus fluide et rapide les informations vers les membres et les volontaires.
- Gérer plus efficacement les pics d'activités.

Voici les prénoms des collègues professionnels qui composent cette équipe administrative mutua-

lisée : Philippe (Hainaut Oriental), Alice, Frank (Luxembourg), Anne, Michelle et Sylvie (Province de Namur), Carine, Apolline, Clarisse, Marina, Christophe (Liège), Mélanie (Brabant Wallon), Roger (Bruxelles), Christine, Stéphanie (Hainaut Picardie), Kimberly (Secrétariat Général).

Ils s'impliquent selon leur expertise et polyvalence dans les domaines mutualisés suivants : Première ligne - Gestion des membres - Logistique - Accompagnement et Transport - Vacances.

Un référent opérationnel est désigné pour chaque domaine : Carine pour les vacances, Philippe pour l'accompagnement et le transport, et Jason pour la première ligne, la gestion des membres et la logistique. Leur mission consiste à veiller au bon déroulement des opérations.

Mais que comprennent ces domaines et comment cela fonctionne-t-il ?

PREMIÈRE LIGNE

En tant que membre vous avez besoin d'une information générale sur le mouvement, vous souhaitez vous inscrire à une activité, un groupe de travail, un projet, une réunion d'instance contactez nos collègues de la première ligne. Ils prendront en charge les appels téléphoniques, répondront également aux mails et courriers.

GESTION DES MEMBRES

Vous souhaitez devenir membre d'Altéo ? Nos collègues vous présenteront le mouvement, son objet social et prendront en charge votre affiliation.

Si vous êtes volontaire et avez besoin de la liste actualisée des membres de votre locale ou de votre groupe à thème, cette même équipe sera votre point de contact.

Elle veillera également à l'encodage et à la gestion rigoureuse des données des membres dans la base de données dédiée.

LOGISTIQUE

L'équipe de professionnels s'occupera de traiter les courriers papiers et transmettra toutes les informations nécessaires aux régions concernées. Elle gèrera également le matériel, son prêt, sa diffusion, son stock etc...

VACANCES

Vous souhaitez connaître l'offre vacances, être conseillé pour le choix d'un séjour pour vous ou pour un membre de votre famille, savoir s'il reste des places disponibles pour la destination de vos rêves, vous inscrire à un séjour en Belgique ou à l'étranger. L'équipe mutualisée vacances s'occupe de tout.

La préparation des séjours avec les équipes de coordination reste bien en région, au plus près du terrain et est bien effectuée par les animateurs vacances et les volontaires (devis, programme, constitution des équipes...)

ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT

Une articulation volontaire / professionnel essentielle (validée par le conseil d'administration Altéo)

Une équipe de volontaires « téléphonie », composée de volontaires de toutes les régionales gère la réception des appels, prend les demandes de transport et les encode dans le programme informatique dédié à cet effet (Simone).

La téléphonie sera ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au 081/237.237.

Vous pouvez néanmoins également introduire votre demande par formulaire web via alteoasbl.be.

Les attributions des demandes sont quant à elles réalisées directement en région par un volontaire téléphonie de la région concernée pour un volontaire accompagnateur de la région concernée (celui qui véhicule le membre vers une destination médicale ou à finalité sociale).

Toutefois il y aura encore par endroits des professionnels qui effectueront cette tâche le temps que ce nouveau modèle s'installe partout. Les régions ne partant pas avec le même historique de fonctionnement et de ressources humaines.

Des professionnels resteront également à disposition et en proximité de l'équipe de volontaires, en cas d'urgence ou de difficultés.

Nos points de contact

Adresse postale : Place du XX août 38, 4000 Liège

Téléphone : 081/237.237

Une arborescence téléphonique plus simple pour le 081/237.237

- Pour une demande de transport : tapez 1
- Pour une inscription en séjour : tapez 2
- Pour toute autre inscription : tapez 3
- Pour toute information sur Altéo : tapez 4

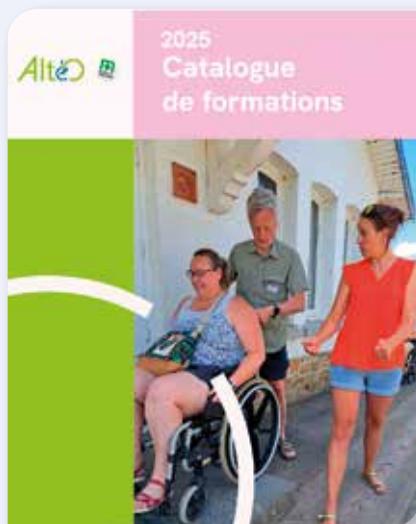
Email : info@alteoasbl.be

La mise en place de cette nouvelle organisation nécessitera un peu de temps et de tolérance de la part de chacun. Nous remercions chaleureusement tous les volontaires et professionnels pour leur investissement. Ce modèle, en constante évolution, permettra d'améliorer la qualité du service aux membres et d'assurer un accompagnement plus efficace.

*Geneviève Routier
Secrétaire Générale*

Un catalogue unique de formations pour l'ensemble des volontaires

Altéo propose pour la première fois un programme unique de formations destiné à renforcer les compétences des volontaires. Ces formations, qu'elles soient de base ou complémentaires, sont essentielles pour permettre de mieux intégrer les volontaires au sein du mouvement et d'accompagner efficacement les personnes en perte d'autonomie.



Formations de base :

Les formations de base sont obligatoires pour les nouveaux arrivants et doivent être suivies dans les deux ans suivant leur intégration. Elles couvrent des thématiques essentielles telles que :

- Le Mouvement et mon engagement
- Écoute et Communication
- Approche de la Personne
- Manutention
- Aide à la vie journalière et soins d'hygiène

POURQUOI SUIVRE UNE FORMATION AVEC ALTÉO ?

Participer à ces formations, permet aux volontaires d'acquérir les connaissances indispensables pour exercer leur rôle avec confiance et sécurité. Qu'il soit nouveau ou expérimenté, ces formations offrent la possibilité de mettre à jour leurs compétences et de rester à la pointe des meilleures pratiques.

Mais au-delà de l'apprentissage, ces formations sont aussi des moments d'échange et de partage. Les volontaires se rencontrent, créant ainsi une véritable communauté solidaire et engagée. Ces interactions enrichissent l'expérience et renforcent le sentiment d'appartenance à Altéo.

UNE OFFRE ACCESSIBLE ET VARIÉE

Altéo propose un catalogue complet regroupant des formations gratuites, adaptées aux besoins. Les volontaires peuvent participer à n'importe quelle formation sur le territoire, indépendamment de leur régionale d'appartenance. Voici un aperçu de notre offre :

Un week-end de formation de base est organisé à Pepinster les 22 et 23 novembre, durant lequel tous les modules seront abordés. La participation y est également gratuite.

Formations complémentaires :

Altéo propose également 14 thématiques différentes pour approfondir les connaissances et enrichir les pratiques. Ces formations sont gratuites et ouvertes à tous les volontaires, quelle que soit leur régionale d'appartenance.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les volontaires peuvent s'inscrire en ligne ou par téléphone au 081/237.237.

Vous trouverez le catalogue sur notre site internet <https://www.alteoasbl.be/volontaires>.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter votre référent régional ou le 081/237.237.

Rejoignez-nous pour ces formations. Elles ne sont pas seulement un moyen d'apprendre, mais aussi une expérience humaine unique.

Construire ensemble un service Accompagnement et Transport fort et solidaire grâce aux volontaires



Altéo, un des acteurs clés de la mobilité inclusive, aspire à renforcer son service d'Accompagnement et Transport grâce à l'engagement de volontaires motivés et solidaires. Aujourd'hui, ce sont **près de 80 volontaires en téléphonie** et environ **400 accompagnateurs** qui, ensemble, permettent à des milliers de personnes de se déplacer plus librement.

Ce réseau solidaire, véritable pilier de notre mission, joue un rôle dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes en situation de handicap ou de maladie de longue durée. Afin de répondre à une demande croissante et d'assurer un service toujours plus performant, Altéo souhaite agrandir son équipe et accueillir de nouveaux volontaires sur tout son territoire.

Deux rôles complémentaires pour une mission unique :

1 Téléphonistes : ces volontaires, à l'aise avec le téléphone et l'ordinateur, sont en première ligne pour écouter, analyser et organiser les demandes de transport. Leur mission consiste à trouver un accompagnateur disponible à proximité et à veiller à la coordination optimale des déplacements.

2 Accompagnateurs : ces volontaires, détenteurs d'un véhicule personnel, accompagnent les membres vers leurs activités de loisirs, rendez-vous médicaux ou démarches administratives. Ils contribuent à briser l'isolement et à renforcer le lien social, tout en offrant une mobilité essentielle.

Un engagement flexible et enrichissant

Altéo garantit une grande souplesse dans l'organisation du temps consacré par les volontaires. Chaque engagement, qu'il soit ponctuel ou régulier, est valorisé. Les volontaires bénéficient également :

- D'une **formation spécifique**, adaptée à leur rôle.
- D'une **indemnité kilométrique** pour l'utilisation de leur véhicule personnel.
- D'**assurances adéquates**, leur permettant de se consacrer sereinement à leur mission.

Rejoignez une équipe dynamique et solidaire

Comme le souligne Michel, accompagnateur depuis 14 ans : « *Je suis riche des rencontres et des moments de vie partagés. J'ai trouvé un vrai sens à mon engagement, au-delà du transport, c'est l'accompagnement humain qui me plaît* ».

Ainsi que Sabrina, volontaire téléphoniste : « *Rejoindre l'équipe de téléphonistes est une expérience enrichissante ! L'ambiance dynamique au sein de l'équipe me motive au quotidien. J'apprécie la flexibilité de mon engagement et le soutien reçu grâce à la formation. Chaque appel fait une différence pour ceux qui en ont besoin, et c'est gratifiant de contribuer à améliorer leur quotidien !* »

Vous avez un peu de temps libre ? Vous aimez le contact humain et souhaitez contribuer à un projet qui fait sens ? Rejoignez Altéo et aidez-nous à bâtir un service encore plus fort, au service d'une société inclusive.

Pour en savoir plus ou devenir volontaire, contactez-nous au 081/237.237 ou par e-mail à info@alteoasbl.be.

Offrez à chacun la liberté de se déplacer et devenez un maillon indispensable de cette belle mission !

Le bonheur de l'évasion

Cette année Altéo revient avec 36 séjours exceptionnels, l'occasion de s'évader en découvrant ou en redécouvrant nos paysages belges ou européens. Vivre le Carnaval Vénitien à Ramonchamp ou le rêve ensoleillé d'une île grecque en passant par nos incontournables escapades à Ter Duinen et à Spa - Nivezé, il y en a pour tous les goûts. Découvrez vite l'offre de séjours 2025 !



Inscription possible sur www.alteoasbl.be

Le bonheur de l'évasion!

Vacances pour personnes adultes en situation de handicap et de maladie de longue durée

Édition 2025

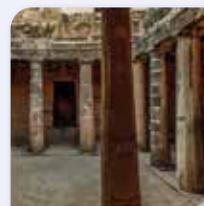


Envie de s'évader ? Cette saison, vous aurez le choix entre de nouveaux séjours et nos séjours traditionnels, mais toujours avec le souci de proposer un choix de destinations variées et accessibles dont voici quelques exemples :

→ **Le parc du Puy du Fou**, élu meilleur parc d'attraction du monde, vous proposera des spectacles immersifs à travers les siècles.

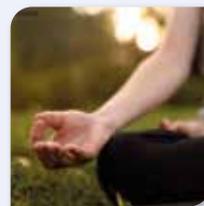


→ Découvrez **l'île de Chypre** et particulièrement la ville de Paphos, connue comme étant le lieu de naissance d'Aphrodite, avec ses paysages, sa mer bleue turquoise et son histoire.



© Pixabay

→ Vivez un séjour bien-être à **destination de personnes en situation de maladie et/ou en invalidité** pour vous offrir quelques jours d'évasion, de repos et de conseils pratiques à appliquer au quotidien.



© Freepik

Différentes possibilités s'offrent à vous pour découvrir l'ensemble de notre brochure :

- Via notre site internet : www.alteoasbl.be (activités et projets)
- Sur demande au 081/237.237 (tapez 2) ou par mail à vacances@alteoasbl.be

Pour vous inscrire :

- Directement en ligne sur notre site internet
- En envoyant votre demande d'inscription
 - par mail à vacances@alteoasbl.be
 - ou par la poste à Altéo : place du XX aout 38, 4000 Liège

Soyez les bienvenu(e)s pour prendre la route avec nous et goûter au bonheur de nouveaux horizons.

Le CAWaB – Collectif accessibilité wallonie bruxelles

Altéo dans son projet social a remis l'accessibilité comme une des trois thématiques prioritaires. Pour Altéo, l'accessibilité, c'est l'accessibilité physique et financière mais aussi l'accessibilité de la communication et de l'information (pouvoir entrer, se déplacer et « utiliser » les lieux ouverts au public ; accessibilité du numérique ; compréhension des communications écrites ou orales...).

En 2006, Altéo et d'autres associations se réunissaient régulièrement pour traiter les actions qu'elles souhaitaient mener collectivement sur l'accessibilité et ont décidé de créer le CAWaB. L'accessibilité fait partie des priorités du CAWaB. Il nous a semblé intéressant de vous le présenter en FaLC :

Le CAWaB veut rendre meilleure l'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite.

Les personnes à mobilité réduite sont :

- les personnes avec un handicap intellectuel,
- les personnes en chaise roulante,
- les personnes aveugles ou qui voient mal,
- les personnes sourdes ou qui entendent mal.

Il n'y a pas que les personnes avec un handicap qui sont des personnes à mobilité réduite.

Il y a aussi :

- les parents avec une poussette
- les personnes âgées
- les enfants
- les personnes malades
- les personnes qui ont eu un accident : qui se sont cassé la jambe, le bras...
- ...

L'accessibilité est le problème de tout le monde.

C'est un problème qu'on voit partout :

- dans les bâtiments,
- dans les transports,
- dans la rue et les parcs,
- dans les logements,
- sur les sites internet,
- ...



Plus d'informations sur www.cawab.be

Alt'évasion

PROGRAMME 2^e TRIMESTRE 2025



CINÉCLUB ALTÉO → LE MERCREDI 19 MARS

Comme au cinéma, Un p'tit truc en plus !

PROGRAMME

- Projection du film « Un p'tit truc en plus »
- Débat sur « Qu'est-ce qu'une société inclusive ? »
- Popcorn – nachos – etc.

LE PRIX : 10 €



UN PRINTEMPS COLORÉ → LE SAMEDI 12 AVRIL

Découverte du magnifique jardin botanique de Keukenhof.

PROGRAMME

- Visite du jardin botanique de Keukenhof et ses structures florales
 - Repas libre dans le domaine
- Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (voyage Léonard) et Liège - Constitution (derrière le Colruyt)

LE PRIX : 84 € - *Ce prix comprend l'entrée à Keukenhof, le transport en Car élévateur (2 chauffeurs).*



DE L'INDUSTRIE AU PETITS PLAISIRS → LE JEUDI 08 MAI

Verviers : visite guidée du musée de la Laine et de la chocolaterie Darcis.

PROGRAMME

- Visite guidée du musée de la Laine
 - Repas de midi au Ciné Brasserie
 - Visite guidée de la chocolaterie Darcis
 - En option : Morceau de tarte + café
- Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (voyage Léonard) et Liège - Constitution (derrière le Colruyt)

LE PRIX : 84 € - *Ce prix comprend les entrées aux deux musées, les guides, le repas de midi, le transport en car élévateur.*



HISTOIRE DE CHÂTEAU → LE VENDREDI 20 JUIN

Château d'Arcen, ses jardins, sa roseraie, ses cascades et son patrimoine historique.

PROGRAMME

- Visite du château d'Arcen
 - Repas libre dans le domaine du château
 - Et découverte du magnifique jardin et ses sculptures florales
- Transport en car élévateur au départ de Liège-Barchon (voyage Léonard) et Liège - Constitution (derrière le Colruyt)

LE PRIX : 66 € - *Ce prix comprend l'entrée au château, les guides (à confirmer), le transport en car élévateur.*

Toutes nos excursions offrent un accompagnement par des volontaires motivés ainsi que l'assurance RC.

INSCRIVEZ-VOUS :

soit par mail à liege@alteoasbl.be, soit par téléphone auprès de Altéo au 081/237.237. Une confirmation écrite (mail ou papier) vous sera envoyée avec les coordonnées bancaires afin de faire le paiement.

Toute inscription sur une activité, sauf avis contraire de la part d'Altéo, est effective dès sa réception.

Conditions d'annulation :

- 7 jours avant l'activité - nous retenons ou réclamons 50 % du montant demandé.
- Moins de 7 jours avant l'activité - nous gardons ou réclamons la totalité du montant demandé.
- Altéo avance tous les frais liés aux entrées, repas et transports

Même les volontaires prennent leur pension... Merci Betty!



Il était une fois... une petite institutrice pensionnée qui voulait donner de son temps aux autres.

Et c'est ainsi qu'elle devint bénévole, il y a de cela un bon quart de siècle. Elle n'imaginait probablement pas la perpétuelle évolution et modification des techniques de travail qu'elle allait rencontrer. Heureusement, Betty est de ces personnes qui font preuve d'une capacité d'adaptation hors du commun. Imaginez donc :

Elle a connu le temps où les bénéficiaires téléphonaient directement à la permanence, ce qu'on appellerait aujourd'hui le circuit court. Puis elle a suivi l'évolution de la centrale téléphonique avec les appels à la Mutu, accessible toute la journée, puis le matin et certains après-midis, puis uniquement le matin et ce, avec toujours trop de difficultés. Puis les appels passent chez Altéo Liège, et puis à un nr général 081 avec choix de menus. Elle ne connaîtra pas la centrale tenue par les bénévoles, dernière trouvaille de la Direction : maintenant, on appelle un numéro à Namur, pour se retrouver en ligne à Tournai et faire une demande qui concerne Liège.

Betty a également eu le bonheur de connaître les messages par fax à découper et coller, puis les mails et enfin Simone. Mais toujours le journalier à compléter.

Elle a connu l'époque de la prise en charge des frais de déplacement, totale puis partielle par la

Mutuelle, le paiement de la main à la main et puis, la facturation.

Elle a jonglé avec les TR illimités (du temps de notre splendeur quand les chauffeurs se bouscuaient au portillon), puis les TR limités dans le temps, avec suspension pendant trois mois, pour finir maintenant avec le temps des hésitations : est-il raisonnable d'accepter ou faut-il refuser un nouveau TR ? Betty a participé à bon nombre de réunions, au cours desquelles on finissait inévitablement par évoquer les problèmes récurrents de parking dans les hôpitaux.

N'oublions pas les diverses feuilles de route, les reçus à compléter, les documents à remplir, ceux à faire signer par les médecins, à joindre, puis à ne plus joindre, mais toujours les sacrées vignettes mutu.

Elle a confié des accompagnements à pas moins de 75 chauffeurs aux noms parfois insolites. Certains volontaires chauffeurs ont résisté quelques mois, d'autres se sont présentés mais ont renoncé avant de commencer, d'autres nous ont accompagnés plus longtemps, mais aucun n'est resté autant qu'elle.

Betty a aussi collectionné les animatrices et un seul animateur. Encore une fois, merci pour ce que tu nous as apporté, merci d'être qui tu es et il est certain que tu feras toujours partie de la « Dream Team de Fléron ».

Signé Jany & André



Mondo Verde avec la locale d'Ans



Une belle journée de nature et de détente, ouverte aux autres groupes de base. Attention, vous devez être accompagnés d'un de vos volontaires habituels ou d'un ami.

17 mai 2025 / Départ 9h à Ans – 9h30 à Liège / Retour vers 18h.

PAF : 30 €.

Inscriptions : Michel Petit (président Ans) 0494/15.46.62 – Chaises roulantes acceptées dans la limite des possibilités.

La peinture comme expression de la résilience, ça se passe bientôt chez nous !

Une de nos membres s'est lancée dans la peinture artistique après son AVC et les complications physiques qui en découlent. Une vraie thérapie, qui lui fait un bien fou, lui permet de s'exprimer, de créer de la beauté, et de partager son idée de la résilience. Et pour vous ? C'est quoi, la résilience ? L'art peut-il aider à rebondir après une épreuve ? Avez-vous envie de titiller l'artiste qui sommeille en vous ?

Dès le mois de mars, Altéo vous propose un atelier hebdomadaire pour vous initier aux bienfaits de la créativité, et vous aider à rebondir et à vous exprimer, en dépit de vos épreuves, de votre handicap, de vos difficultés motrices ou mentales. Tout le monde peut peindre, il ne faut pas avoir fait les beaux-arts, ni même savoir dessiner. Chacun vient avec une idée, une image imprimée, une photo, un souhait, rien n'est imposé. Isabella, art-thérapeute expérimentée, s'adaptera et vous guidera en fonction de vos besoins, de vos envies.

L'atelier sera un espace hors du temps ou une musique relaxante de fond, prend place. C'est alors, que l'esprit laisse place aux images intérieures, aux souffrances, aux rêves, aux envies, aux pensées,

à l'évasion, à la création. Le temps suspendu sur un pinceau qui glisse sur une toile.

Pas besoin de mots, on s'exprime au travers des couleurs, des traits, des formes. On peut y mélanger peinture et collages, avec différents outils comme le pinceau, les mains, une éponge, le couteau du peintre, le rouleau. Bref les possibilités sont immenses.

Chacun aura son petit espace, Isabella passera de l'un à l'autre pour vous guider dans vos souhaits à votre rythme.

Une exposition permettra d'ici un an ou deux de montrer les œuvres au grand public et d'ainsi le sensibiliser à la beauté de la résilience.

Aucun prérequis n'est nécessaire, uniquement l'envie de vivre en groupe une expérience de création qui fera du bien à tous.

Ariane

Réunion d'infos le 03 mars à 13h Place du 20 août
Infos : ariane.hermans@alteoasbl.be



Claudine Kaulmann



Nous avons appris le décès récent de Madame Claudine Kaulmann, épouse de Georges Muller.

C'est une bien triste nouvelle pour les membres et les cadres d'Altéo. Claudine s'est énormément investie pendant de longues années au sein de la régionale de Liège.

Elle a d'ailleurs assumé différentes fonctions au sein de notre comité régional et auprès de sections locales.

Elle a toujours assumé ses responsabilités et respecté ses engagements qu'elle clamait haut et fort. Elle était appréciée aussi pour ses compétences et son empathie envers notre public.

Claudine nous a quittés mais ceux qui ont eu la chance de la croiser se souviendront longtemps d'elle.

Altéo présente ses sincères condoléances à sa famille.

Un moment de rencontre et de sensibilisation au centre de Liège

ET SI DEMAIN C'ÉTAIT VOUS ?

Le 17 décembre 2024, membres, volontaires et permanents d'Alteo Liège, ont investi les rues du marché de Noël de Liège pour sensibiliser le public aux réalités qui touchent de plus en plus de nos concitoyens : vieillissement de la population, maladies chroniques, en situation de handicap, victimes d'accident... Ces réalités sont appelées à se multiplier dans les années à venir, générant de plus en plus de personnes confrontées à la perte ou au manque d'autonomie.

Nous avons échangé avec de nombreux Liégeois, d'âges et de parcours divers, pour partager nos convictions et nos aspirations : une société plus juste, plus solidaire et plus inclusive, où chacun peut choisir de vivre chez soi, avec l'accès aux soins et aux services nécessaires pour préserver son autonomie, quel que soit son niveau de ressources.

Ces échanges, souvent riches en émotions, nous rappellent à quel point il est essentiel de faire de l'autonomie un droit pour tous et non un privilège.

Nous avons besoin de l'engagement des décideurs politiques pour relever ce défi. Mais ce sont aussi ces rencontres humaines qui nous motivent à pour-



suivre notre action et à ne jamais oublier que derrière chaque chiffre, chaque statistique, il y a un être humain avec des besoins, des rêves et des espoirs.

Merci aux participants de cette action ainsi qu'aux Liégeois et Liégeoises que nous avons croisés.

Jean-Yves



Dépendance ou Liberté ?



Nous sommes un groupe d'entraide destiné aux personnes souffrant d'**addiction à l'alcool**. Ce groupe est formé d'alcooliques abstinents bénévoles, qui veulent venir en aide à celles et ceux qui sont encore dans la maladie, ainsi qu'à leurs proches.

On se réunit tous les jeudis, de 19h à 21h. On parle, on discute de la maladie et des manières de s'en sortir. On est entendu, compris, on sait de quoi on parle et on n'est pas jugé.

« Dépendance ou Liberté ? » ne remplace pas les professionnels de la santé, mais est un complément bien nécessaire au traitement.

Savez-vous que 7 personnes sur 10 qui fréquentent un groupe de parole maintiennent leur abstinence ?

N'hésitez pas à pousser notre porte, à Fléron.
Vous avez tout à y gagner !
Contacts : André 0495/530.927
ou Dominique 0470/977.553
Avec le soutien de la MC et d'Alteo.

Et toi ? Tu t'aimes ? Ou presque ?

Les mannequins du défilé Altéo voulaient briller un soir sur scène. Désormais, le projet mode 2.0 propose à chacun d'être fier de soi tous les jours. Une campagne va être lancée sur les réseaux sociaux. Notre objectif : sensibiliser à l'estime de soi, à l'image de soi, quels que soient son âge, son handicap, sa morphologie. Sous forme de capsules vidéo, nous allons poster des témoignages de personnes croisées au hasard des rues et des rencontres. Elles diront en quelques mots comment elles se voient, avec quels habits, quelle coiffure, quel maquillage, elles se sentent en confiance, ou au contraire pourquoi elles ne se sentent pas belles, sûres d'elles. La campagne proposera ensuite des trucs et astuces pour se sentir mieux dans sa peau et dans ses fringues. Séances de relooking, conseils de pros, idées originales ou très simples pour que l'apparence

reflète la beauté intérieure et aide chacun à se sentir légitime. Pas question évidemment de devenir quelqu'un d'autre ni de faire semblant, mais simplement de choisir ce qui nous met en valeur et traduit le mieux notre personnalité, nos humeurs, et notre goût de vivre au quotidien. Pas d'incitation à la surconsommation : on peut se sentir au top chaque jour avec 5 pièces bien choisies dans sa garde-robe, plutôt qu'avec 40 mauvais choix.

Ariane

Vous voulez témoigner ? Partager votre bon goût ou au contraire vos difficultés devant le miroir ? Contactez Ariane : ariane.hermans@alteoasbl.be



Rendez-vous au Relais pour la Vie de Seraing les 24 et 25 mai !

Altéo Liège sera présent avec la joëlette, des animations et de savoureuses surprises. Venez prendre l'air et manifester votre solidarité pour la lutte contre le cancer.

Du samedi 15h au dimanche 15h (avec marche au flambeaux le samedi soir), à la piste d'athlétisme.

Altéo Liège-Huy-Waremme
Place du XX Août, 38
4000 Liège
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi de 9h à 12h
@ liege@alteoasbl.be

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

Vincent n'a pas toujours dû tendre l'oreille...

Vous avez changé, vos avantages aussi !

Jusqu'à **400 €** de remboursement en plus pour vos appareils auditifs (200 € par oreille), s'ils bénéficient d'une intervention de l'assurance obligatoire.

mc.be/audition



MC. Avec vous pour la vie.



AIDE & SOINS A DOMICILE
Fédération Mutualité chrétienne

NOS SERVICES SONT TOUJOURS LA POUR VOUS !

- Soins infirmiers
- Travaux ménagers
- Présence, soutien moral & éducatif
- Accompagnement pour les déplacements
- Aide administrative, à l'hygiène & à la mobilité
- Réalisation des courses et préparation des repas



- Conseils d'ergothérapeutes
- Salle d'essais et d'apprentissages
- Conseils en accessibilité des lieux de vie
- Formations pour professionnels, écoles et particuliers

CONSEILS EN ADAPTATION DU DOMICILE

Créateurs d'autonomie

PLUS D'INFOS ?
Renseignez-vous
au 078 15 15 00
ou sur solival.be



www.aideetsoinsadomicile.be