

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue des Tanneries, 55  
5000 Namur



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

**NAMUR**

1<sup>re</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

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

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

Altéo



# EDITO

## Le Kintsugi ou l'art de sublimer les blessures.

C'est un art ancestral qui nous vient du Japon. Il prône le zéro déchet : on ne jette pas un bol cassé, on le répare puis on recouvre les fissures avec de la poudre d'or afin d'en souligner l'éclat. Les différentes étapes de la réparation peuvent prendre plusieurs semaines au bout desquelles l'objet sublimé sera plus solide qu'avant.



Plus qu'une simple réparation de porcelaine, le Kintsugi est riche de sens. Il joue un rôle libérateur parce qu'à travers l'objet qu'on répare, c'est soi-même qu'on peut guérir. En fait, cet art symbolise la renaissance : si chaque chose a une fin, tout renaît de plus belle ; si les défauts et cicatrices nous blessent, ils deviennent grâce au Kintsugi le témoignage de l'histoire et du parcours de chacun. L'important est de reconnaître la beauté qui réside dans les choses imparfaites et atypiques.

Le Kintsugi est une forme d'art-thérapie : il nous invite à transcender les épreuves et nous rappelle que les cicatrices, visibles ou invisibles, sont la preuve que nous avons surmonté les difficultés, faisant fi de l'amertume et du ressentiment, faisant la part belle à un petit supplément d'âme.

Myriam Anseau

# SOMMAIRE



3

## SOUS LES PROJECTEURS

- Jean-Pol Devaux – Mot de l'Aumônier
- Venez me parler

5

## PAGE PROVINCIALE

- Marie Delobbe

6

## ZOOM

- Atelier artistique d'automne

7

## ACTUS RÉGIONALES

- Balade nature
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

## 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

### • Editeur responsable

Geneviève Routier

### • Coordination

Catherine Goffinet (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

### • Collaboration

Claire Grignard  
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](http://www.alteoasbl.be)

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive





# Jean-Pol Devaux

## CHAUFFEUR VOLONTAIRE

En 2019, au moment de son départ en retraite, Jean-Pol a voulu se rendre utile et est venu à Altéo voir ce qu'on pouvait lui proposer comme volontariat. Il a finalement choisi d'être chauffeur pour le Service Accompagnement & Transport. S'il s'est engagé dans cette voie, c'est parce qu'il avait auparavant une entreprise de transport de combustibles et qu'il était souvent sur les routes, mais aussi, parce qu'à la suite d'une hospitalisation, il avait rencontré une personne qui avait besoin d'être accompagnée à l'intérieur de la clinique.

Ensuite, en 2022, il est devenu membre du Comité Régional en tant que représentant des chauffeurs volontaires.

Jean-Pol est très content de son volontariat parce qu'Altéo lui permet d'aider les autres, de participer à un Mouvement et de découvrir un public dont beaucoup peuvent ignorer les difficultés d'existence. Il apprécie aussi le respect de tous et la camaraderie qui règnent chez nous.

De son côté, il estime apporter son expérience de conducteur, son souci de la qualité du service ainsi que sa facilité à nouer des contacts sociaux.

Merci Jean-Pol.

Jean-Luc Gelinne



## MOT DE L'AUMÔNIER

“ *La solitude est un ressenti souvent perçu comme négatif. Être seul n'est pas négatif, c'est même nécessaire pour se retrouver, prendre du recul, pour apprendre à se connaître davantage. Avant de chercher à créer des relations avec les autres, il est important de créer une relation avec soi-même. Si tu souffres de solitude aujourd'hui, ce n'est pas parce que tu es seul, mais bien parce que tu te sens seul.*

*Il est temps de sortir de ce cercle vicieux et cela passe notamment par le fait de passer des moments où tu es seul avec toi-même à faire du yoga, ou encore à lire, bref à faire ce que tu aimes. Petit à petit, la solitude disparaîtra, car tu seras bien avec toi.*

*Si nous sommes des êtres sociaux, nous avons également besoin de nous retrouver avec nous-mêmes pour réfléchir, mûrir et évoluer.* ”

Jean Marchand

# Venez me parler

J'ai croisé dans un train entre Bruxelles et Jambes une personne assise avec une pancarte très visible posée sur les genoux où il est écrit : « VENEZ ME PARLER ». Je l'ai aperçue alors que je m'apprêtais à descendre du train et je suis allée vers elle. Elle s'appelle Clara et fait régulièrement le trajet aux heures creuses, mais c'est tout ce que j'ai eu le temps d'apprendre d'elle.



Le message qu'elle portait, chacun le percevra de façon personnelle et différente, mais vous en conviendrez, il est révélateur de la communication du XXI<sup>e</sup> siècle. En fait, notre monde est fou avec l'individualisme-roi et le chacun pour soi. La place pour dialoguer, a-t-elle disparu ? Peut-être que tout le monde a peur, écoute le silence ou se contente de parler à son smartphone.

Avec les géants du Web, notre volonté est mise à l'épreuve. Par exemple, si vous voulez parler à quelqu'un ou l'écouter, il va falloir appuyer sur un bouton. Pas d'autre alternative ! Et ceux qui ont des doigts hors-normes, « ils peuvent toujours courir » ! Bientôt, vous pourrez communiquer avec l'au-delà en appuyant sur un bouton !

Non, je ne suis pas ringarde, mais je ne comprends plus bien notre monde et m'y adapte difficilement. Comme certaines personnes qui ont des difficultés relationnelles et luttent dans leur quotidien, le progrès peut parfois m'aider, mais en général il m'exclut et me marginalise. Bien sûr, communiquer c'est gai, c'est fun : on appuie sur mille et un boutons. Mais en fait, ne faudrait-il pas freiner tout cela ? Je vous le demande donc : au nom de l'échange avec autrui, allez dire un mot à Clara, dans le train de 13h qui roule vers Jambes. Elle en sera ravie, merci !

*Claire Grignard*

# Marie Delobbe

## UN NOUVEAU TALENT AU SEIN DE L'ÉQUIPE

Marie, cette trentenaire qui habite sur les hauteurs de Dinant est arrivée à Altéo après 10 ans de travail dans le milieu médical comme secrétaire. Déjà, dans son dernier emploi en maison médicale, elle participait à des projets d'éducation permanente, mais à un niveau moins avancé que dans notre asbl. Il s'agissait d'ateliers de cuisine pour les personnes diabétiques, de groupes d'aidants proches...

« J'avais fait le tour dans mon ancienne fonction. Je savais que je voulais rester dans le secteur associatif et l'éducation permanente m'intéressait particulièrement » me dit-elle. C'est ainsi que « J'ai trouvé l'offre d'Altéo, que je connaissais de nom, sur un site Internet spécialisé pour les associations et voilà comment je suis arrivée. »

Marie s'occupe de projets en éducation permanente pour la Régionale de Namur et partage le suivi des Sections locales avec Yvonne. Elle veille également au bon déroulement des ateliers informatique et cuisine et représente Altéo au Collectif Accessibilité Namur.

De plus, elle s'occupe du suivi et du développement des activités sportives pour toute la province. Elle accompagne ainsi les responsables dans l'organisation des séances, les demandes de subsides, la tenue des certificats médicaux... Elle fait aussi en sorte que les activités puissent avoir lieu régulièrement et propose un plan B en cas de mauvais temps par exemple. « En terme d'animation, ces Groupes sont autonomes et c'est super enrichissant de travailler avec les volontaires qui font vivre ces Groupes » ajoute-t-elle.

Ce qu'elle aime à Altéo, c'est le contact avec les gens, aussi bien les membres que les volontaires ou les collègues. Cette grande curieuse aime découvrir et se former. Elle apprécie aussi la diversité qu'amène le large territoire que couvre notre



province. « L'accompagnement et la communication sont différents qu'on soit en milieu urbain ou en milieu rural et c'est très enrichissant ».

Voici qui clôture ma première rencontre avec Marie, une jeune femme posée et avec qui il a été fort intéressant d'échanger. Souhaitons-lui la bienvenue comme on sait si bien le faire à Altéo.

Julie Luyckx

# Atelier artistique «autour de la carte postale»

## RETOUR SUR L'ATELIER D'AUTOMNE

.....

**Tout le monde a déjà envoyé ou reçu une carte postale, ce petit morceau de papier rectangulaire légèrement cartonné sur lequel on envoie des nouvelles à la famille et aux amis. Même si la pratique se perd suite à l'émergence du téléphone et du courriel, il y a encore les nostalgiques et les collectionneurs.**

.....

L'origine de la carte postale remonte au 19<sup>e</sup> siècle et se révèle à l'époque un nouveau système de communication à la fois pratique et économique. D'abord purement informative ou publicitaire, elle intègre ensuite le dessin puis la photo. Début 20<sup>e</sup>, ce sont plusieurs centaines de millions d'exemplaires qui sont édités, célébrant ici un lieu touristique, là un moment fort du calendrier, là encore un chef d'œuvre pictural.

Atelier artistique d'automne. Sur les tables, des cartes postales en nombre, de toutes époques et tous formats. Les participants, selon l'activité proposée, vont composer durant cinq matinées une œuvre personnelle. Il y a de la découpe et du collage sur le thème de personnages ou d'animaux, sur papier épais de la taille d'une carte postale. Il y a un montage grand format sur carton recyclé que l'on va habiller de papier peint intissé puis recouvrir de cartes postales et de mots, selon un thème choisi librement. Puis c'est, à partir d'une carte postale, la réalisation d'une peinture acrylique sur toile. Inversement, on s'inspire d'une peinture pour créer une carte postale.

Le dernier atelier est consacré à la confection de cartes de vœux pour les fêtes de fin d'année. La peinture aquarelle «Ecoline» permet ici des jeux de transparence et donne aux sapins stylisés et boules de Noël une touche lumineuse. Des détails au marqueur doré complètent la réalisation de ces cartes que chaque participant pourra offrir ou envoyer à ses proches.



*Myriam Ansseau*

## 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](http://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](http://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

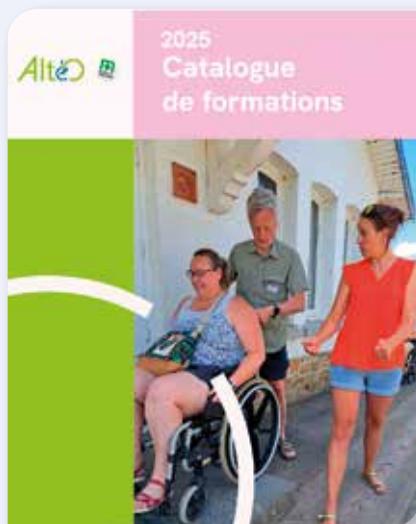
**Email :** [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be)

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](mailto: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](http://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](http://www.alteoasbl.be) (activités et projets)
- Sur demande au 081/237.237 (tapez 2) ou par mail à [vacances@alteoasbl.be](mailto: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](mailto: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](http://www.cawab.be)



Article rédigé en FALC  
Facile à Lire et à Comprendre

### Le groupe BALADE NATURE

Pour prendre l'air tous ensemble dans la nature.  
Dans la région de Namur.  
Une fois par mois le jeudi après-midi, au départ de la Mutu.  
Les balades commencent en avril.

Nous marchons en groupe deux petites heures.  
Nous prenons le gouter tous ensemble avant de rentrer.

Jean-Benoit nous propose des découvertes sur les plantes, les animaux.

On peut venir même si on marche lentement, ou si on a besoin d'une canne ou d'une voiturette.

Prix : 2 € sans transport, 5€ avec transport.

Les inscriptions sont obligatoires.

**Pour les renseignements et inscriptions :**

[namur@alteoasbl.be](mailto:namur@alteoasbl.be) Tel: 081/23 72 37  
GSM 0472/90 80 91



- 17/4 → à Floreffe
- 22/5 → à Malonne
- 26/6 → à Biesmerée
- 31/7 → à Durnal
- 28/8 → à Mont Godinne
- 25/9 → à Namur

# ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou [namur@alteoasbl.be](mailto:namur@alteoasbl.be)

## → SCOUBIDOU

**Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.**

**Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.**

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin

## → DECOUVERTE DU MILIEU

**Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.**

**Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.**

**De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.**

**Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.**

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les prochaines activités mensuelles de « Découverte du Milieu » n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet.



Inscription indispensable auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou secrétariat Altéo

## → OXYGÈNE

**Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif: être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.**

Les réunions du Groupe « Oxygène » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 31 mars, 14 avril, 12 mai, 30 juin  
 Contact : Catherine Rase au 0478/71.19.24

**→ ATELIER INFORMATIQUE**

Restez « connecté » avec Internet !  
 Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « connecté », pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo ! C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

**Quand ?** A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

**Où ?** nouvelle Bibliothèque communale de Namur « La Célestine », Rue du Premier Lancier

Les dates des prochains ateliers sont :  
 13 et 27 mars, 10 et 24 avril, 15 et 22 mai, 12 et 26 juin

**→ ATELIER ARTISTIQUE**

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule sous forme de modules à thème de 5 ateliers de 2 heures répartis sur 5 vendredis. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.



Les ateliers de printemps se dérouleront les 07/02, 12/03, 04/04, 16/05 et 06/06 de 10h à 12h – Thème : les oiseaux

**→ ATELIER CUISINE**

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

**Quand ?** Un mardi par mois de 13h30 à 16h30  
**Où ?** Au 4<sup>e</sup> étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

**PAF :** 6 € par séance  
 Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.

Les dates des prochains ateliers sont :  
 11 mars, 08 avril, 13 mai, 10 juin



# ACTIVITES SPORTIVES

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

## → SPORTI-H-GO

### 1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30  
au centre sportif de TABORA  
à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



#### Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence

Renseignements et inscriptions auprès  
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21  
ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

### 2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif  
de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée  
(accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une  
pratique sportive en douceur.

Renseignements et inscriptions auprès  
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21  
ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

## → SPORT SANTE NAMUR

### 1. Natation

Les samedis de 10h à 11h30  
(sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de  
Saint-Servais.



Renseignements et inscriptions auprès  
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21  
ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)



Les prochaines activités sportives  
sont en préparation. Vous retrouverez  
les informations dans l'Altéomag  
de septembre.



# PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>Section locale de Namur Nord</b>	Le 3 <sup>e</sup> mercredi du mois de 13h30 à 16h30 <b>19 mars</b> <b>16 avril</b> <b>21 mai</b> <b>18 juin</b>	Salle Paroissiale Notre Maison place des Tilleuls 26 5004 Bouge	<b>Liliane jacques</b> <b>0495/14.46.49</b>
<b>Section locale de Saint-Servais</b>	Le 1 <sup>er</sup> et le 3 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 16h30 <b>3 et 17 mars</b> <b>7 et 28 avril</b> <b>5 et 19 mai</b> <b>2 et 16 juin</b>	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	<b>Hélène Simon</b> <b>081/21.40.56</b>
<b>Section locale d'Eghezée</b>	Le 4 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h30 à 16h30 <b>24 mars</b> <b>28 avril</b> <b>26 mai</b> <b>23 juin</b>	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	<b>Philippe Goffin</b> <b>081/51.13.70</b>
<b>Section locale de Sambreville</b>	Le dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h <b>27 mars</b> <b>24 avril</b> <b>22 mai</b> <b>26 juin</b>	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	<b>Caroline Dekeyser</b> <b>0475/49.69.46</b>

**Altéo Namur**  
Rue des Tanneries, 55  
5000 Namur  
081/237.237  
du lundi au vendredi  
de 9h à 16h  
namur@alteoasbl.be

## ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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



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



- 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](http://solival.be)

