

Bureau Postal  
de Charleroi X  
Expéditeur  
rue de l'Arsenal,  
7 bte 1 - 5660  
Philippeville

**N°33**  
MARS 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

**PHILIPPEVILLE**

1<sup>re</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

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

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

Altéo



# EDITO

Le printemps est une saison de renouveau. Après les mois froids de l'hiver, la nature reprend vie. Les arbres bourgeonnent, les fleurs s'épanouissent et les oiseaux chantent de nouveau. C'est une période de transition, où la lumière du soleil devient plus présente et les températures se réchauffent doucement.

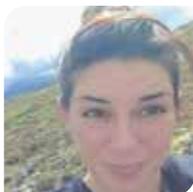
Les journées s'allongent et les gens commencent à sortir davantage. Le printemps nous invite à profiter de l'extérieur, à respirer l'air frais et à célébrer la beauté de la nature.

Le printemps symbolise l'espoir et le renouveau. Il nous rappelle que, tout comme la nature, nous avons la capacité de nous réinventer, d'apprendre et d'aller à la rencontre des autres.

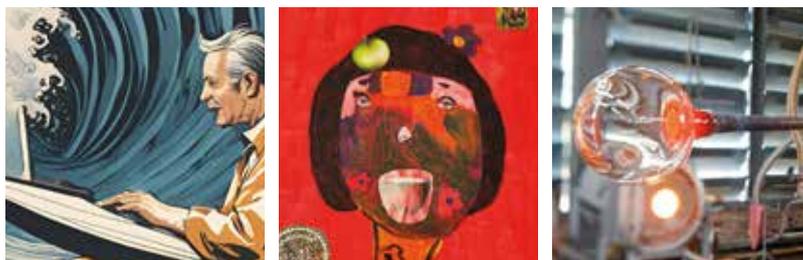
Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à une série d'activités passionnantes prévues dans les prochaines semaines. Que vous soyez à la recherche de moments conviviaux, d'opportunités d'apprentissage ou de simples instants de détente, notre équipe vous propose en plus des activités récurrentes, de surfer sur la vague (p. 04), de partir en vadrouille (p. 09) ou bien encore de franchir les portes ouvertes de la MC de Philippeville (p. 05).

Je vous invite à prendre votre agenda et à vous inscrire aux activités qui vous enchantent. C'est avec un réel plaisir que nous vous y accueillerons.

*Hélène Lepère,  
animatrice de  
la Régionale de  
Philippeville*



## SOMMAIRE



3

### PAGE PROVINCIALE

- Marie Delobbe

4

### ACTUS RÉGIONALES

- Numérique : surfons sur la vague
- Invalides et aidants proches
- Locales de Philippeville et Nismes
- Locales de Cerfontaine et Walcourt
- Pens'Art
- Altéo en Vadrouille
- Spectacle Solidaire

### 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

Catherine Goffinet (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Murielle Maurage  
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



# 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

# Numérique – Surfons tous sur la vague!

Nous constatons sur le terrain que la question de la numérisation pose de nouveaux enjeux démocratiques pour un grand nombre de citoyens.

**PHILIPPEVILLE**  
CONFÉRENCES ET ATELIERS AUTOUR DU NUMÉRIQUE

## SURFONS TOUS SUR LA VAGUE

**GRATUIT**

**13 FÉVRIER 2025** - Conférence  
Comment se protéger d'éventuelles arnaques en ligne et par téléphone ?  
Mutualité Chrétienne 9h30 - 12h

**20 MARS 2025** - Conférence  
Je découvre les réseaux en mode Facile à Lire et à Comprendre (FALC)  
Mutualité Chrétienne 9h30 - 12h

**10 AVRIL 2025** - Séance d'infos  
Itsme - Plateforme santé ebox - présentation de l'EPN  
Mutualité Chrétienne 9h30 - 12h

**17 AVRIL 2025** - Atelier  
Digitalisation bancaire et applications, quelles solutions pour ne pas être exclu ?  
PCS Philippeville 9h30 - 12h

**08 MAI 2025** - Atelier  
Tables tournantes réseaux sociaux.  
PCS Philippeville 9h30 - 12h

Infos et inscriptions :  
081 23 67 08 - philippeville@eneo.be

Logos: Région wallonne, ASBL, FALC, eneo, Publicis, Financité

L'**incapacité à accéder** à des éléments essentiels comme les dossiers santé, les applications bancaires, l'administration en ligne, la **peur des arnaques en ligne**, l'**incapacité à utiliser** correctement les réseaux sociaux, peuvent nous rendre vulnérables par rapport aux fausses informations. Un sentiment d'infériorité et d'incapacité face à la honte de « l'illettrisme numérique » provoquent des réactions de rejet et de colère, une **discrimination d'accès à des informations**, des biens, des services...

Dès lors, nous vous proposons des séances d'information et de sensibilisation ainsi que des modules de formation qui visent à :

- Renforcer l'autonomie numérique
- Mettre sur pied des actions visant à lutter contre la fracture numérique
- Continuer à recenser vos préoccupations relatives au numérique

# Nos groupes de réflexion: Invalide et Aidant proche

Un groupe de réflexion en éducation permanente vise à encourager la réflexion collective et à promouvoir l'amélioration à travers l'échange et l'analyse approfondie des enjeux liés à une thématique.

En 2024, deux nouveaux groupes ont vu le jour au sein de notre régionale Altéo Philippeville.

## UN GROUPE POUR LES PERSONNES INVALIDES

Le terme « invalide » fait généralement référence à une personne qui souffre d'un handicap, d'une maladie ou d'une condition physique ou mentale qui limite sa capacité à accomplir certaines activités de la vie quotidienne ou à travailler. Cette notion peut concerner des troubles chroniques, des incapacités ou des limitations physiques qui portent sur la mobilité.

## UN GROUPE POUR LES PERSONNES AIDANTES PROCHE

Un « aidant proche » désigne une personne qui apporte une aide régulière et soutenue à un proche

en situation de dépendance, de handicap, ou de maladie chronique. Il s'agit souvent d'un membre de la famille, comme un conjoint, un parent, un enfant, un frère ou une sœur.

Les aidants proches apportent un soutien dans diverses tâches, comme la gestion des soins de santé, l'aide à la mobilité, les démarches administratives, l'accompagnement dans la vie quotidienne, etc.

Si vous vous retrouvez dans un de ces deux descriptifs et que vous voulez participer à nos débats et réflexions, n'hésitez pas à contacter votre animatrice: Hélène Lepère au 0496/31.59.46.

SAVE THE  
DATE

Venez fêter avec nous les 10 ans  
de notre Centre Mutuelliste de Santé.

Portes Ouvertes Festives à la MC de Philippeville

- Date : Samedi 24 mai
- Horaire : de 10h à 16h
- Lieu : Rue de l'arsenal 7/1, 5600 PHILIPPEVILLE

Rejoignez-nous pour une journée pleine de découvertes,  
de bonne humeur, et de surprises !

Vous désirez de plus amples informations: contacter  
Hélène Lepère au 0496/31.59.46



## Locale de Philippeville

### GOÛTER DE NOËL

Le goûter de Noël dansant organisé par les membres de la locale de Philippeville à la Côte d'Or a été un moment magique et chaleureux comme chaque année. Réunissant une septantaine de participants ainsi que des invités extérieurs venus partager la convivialité de cet événement festif. Toute l'après-midi, les rires ont résonné dans la salle, accompagnés de pas de danse.

Les invités ont savouré des douceurs de la saison. Les cougnous moelleux étaient accompagnés d'un délicieux cacao chaud et d'un café réconfortant, parfaits pour se réchauffer.



La musique entraînante, mêlant classiques de Noël et tubes festifs, a séduit jeunes et moins jeunes, valides et moins valides, qui ont laissé libre cours à leur joie de vivre. Le public étranger à Altéo, enthousiaste, s'est volontiers joint aux festivités, rendant l'événement encore plus inclusif.

Ce goûter de Noël dansant a été une belle démonstration de l'esprit d'Altéo: une célébration de l'entraide, de la bonne humeur et du plaisir d'être ensemble, malgré les différences. Un moment à inscrire dans les souvenirs précieux de cette fin d'année 2024.



## Locale de Nismes

### GALETTE DES ROIS

Le mois de janvier est l'occasion pour de nombreuses familles et communautés de célébrer l'Épiphanie, une fête qui revêt une signification particulière avec la tradition de la galette des rois. Mais au-delà de l'aspect festif, cette période peut aussi être un moment de solidarité et d'inclusion.

Dans un contexte où les valeurs d'humanité, d'entraide et de partage sont plus que jamais néces-

saires, ces événements incarnent l'espoir d'une société plus inclusive, où chacun, sans distinction, peut avoir sa place et célébrité.

Mission accomplie à Nismes avec un bel après-midi de partage. Un grand merci à l'animatrice de la section locale, Coralie Lison pour son investissement et son énergie. Son travail fait une grande différence et nous lui en sommes très reconnaissants !



## 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.

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

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 €



- **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

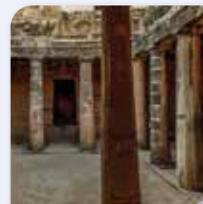


Envie de s'évader ? Cette saison, vous aurez le choix entre de nouveaux séjours et nos séjours traditionnels, mais toujours avec le souci de proposer un choix de destinations variées et accessibles dont voici quelques exemples :

→ **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)

## Locale de Cerfontaine

### LA PAGE DES PETITES HISTOIRES - HISTOIRE DU PETIT BAMBOU

Un petit bambou vient de naître au milieu d'un grand parterre de bambous. Il est si petit que pour le moment, seul le bout de son nez dépasse. Toute sa famille l'entoure affectueusement comme c'est naturel dans n'importe quelle famille, même chez les bambous.

Le lendemain, il a grandi de trente centimètres et encore le surlendemain, il fait la fierté de ses parents. La vie des bambous est toute simple. Cela veut dire, être bien ensemble, être bienveillant, rire souvent, s'amuser sans culpabilité ni jugement. Juste « Être ».

Mais, voilà, nous ne savons pas d'où cela lui est venu, mais petit bambou grandit avec des idées qui n'ont pas lieu chez les bambous. Il est fier et ne veut pas jouer avec les autres dans le vent.

En fait, il a peur !

Il est maintenant aussi grand que ses parents, que ses frères et sœurs, que ses oncles et tantes, que

ses neveux... Mais il reste toujours raide dans sa tête et dans son corps.

Tous plient et jouent avec le vent et c'est beau de les voir s'amuser autant, mais pas lui. Il reste figé dans ses positions, ce qui ne manque pas de provoquer des carambolages de tiges et de feuilles. Aïe Aïe !

En fait, il craint de perdre ses racines et d'être arraché de la terre, de mourir. C'est une grande frayeur ! Sa maman, comprenant la situation, le rassure et lui dit que depuis des millénaires, les bambous flottent dans le vent et qu'aucun n'était mort de ça.

Ayant compris les raisons de son mal être, notre jeune bambou s'est alors pris au jeu du vent dans ses feuilles et c'est lui maintenant qui se balance le plus en riant aux éclats.

*Francine, animatrice volontaire*



## Locale de Walcourt

### UNE ANNÉE PASSE AFIN DE FAIRE DE LA PLACE POUR LA SUIVANTE...



Que retiendrons-nous de l'année écoulée, si ce n'est d'avoir accompagné tous les membres de notre petit groupe dans la bienveillance, la douceur des rencontres et le bonheur d'être ensemble ?

En 2025, nous mettrons l'accent sur la créativité qui est la meilleure manière de booster la confiance en soi.

Pour mener à bien ce projet, lors de chaque rencontre, nous voyagerons entre les jeux, le bricolage,



le chant, la cuisine... Le 15 janvier, nous avons donc commencé par la réalisation d'un calendrier afin d'y accrocher nos envies ?

**Relever ensemble notre potentiel pour des rencontres épanouissantes constituera notre défi tout au long de l'année.**

*Marcelle, volontaire*

# Pens'Art

## UN GROUPE POUR T'EXPRIMER À TRAVERS L'ART

### → AU PROGRAMME DE CE TRIMESTRE

- Un module de **couture créative** en 4 ateliers : les mardis **11 et 25 mars, 08 et 22 avril** – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 07/03**
- **06 et 20 mai** : expression artistique libre sur la thématique de la résilience – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 30/04**
- Un module de **cyanotypie** en 2 ateliers : les mardis **10 et 24 juin** – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 6/06**

**Attention les places sont limitées et l'inscription est obligatoire pour un module complet.**

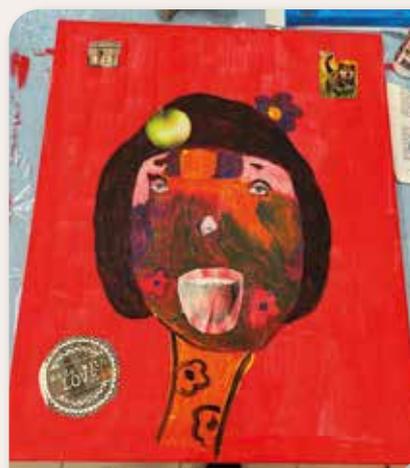
Tout le matériel et les consommables sont fournis. Amenez juste votre sourire et votre motivation à partager ces moments d'échanges et de créativité.

Lors des derniers mois de 2024 et ce début d'année 2025, les participants ont réalisés leur chemin de vie à travers un triptyque représentant leur passé, leur présent et leurs espoirs pour demain. Peinture, crayons, collages... toutes les techniques apprises depuis septembre ont été utilisées afin de coucher sur la toile les émotions, les ressentis et les histoires de nos Penseurs Artistiques.

### → INFOS PRATIQUES

2 mardis / mois de 13h30 à 16h30

**Pour les modules de couture créative et de cyanotypie : les ateliers se feront en partenariat avec le CEC le Kraak, rue Neuve 2 à Couvin.**



**Pour plus d'infos, coût et inscriptions :**  
Murielle : 0478/88.03.07  
murielle.maurage@alteoasbl.be

# Altéo en Vadrouille

C'EST REPARTI POUR PROFITER DE BELLES VISITES CULTURELLES ET/OU TOURISTIQUES.

Voici donc nos excursions mensuelles pour le prochain trimestre. Ce programme est proposé et mis au point par des membres qui veillent à ce que les sorties se fassent dans des lieux adaptés. Chaque sortie fera l'objet d'observations et, si besoin, de propositions de solutions afin de veiller à une meilleure accessibilité pour tous.

- **Le mardi 1<sup>er</sup> avril : Nous visiterons l'Ecomusée de l'Avesnois sur 2 sites.**



L'un à **Trélon** où une **verrerie** encore en activité retrace l'histoire du verre dans l'Avesnois, de l'époque gallo-romaine à nos jours. Vous pourrez aussi vous émerveiller devant les souffleurs de verre qui cueillent la matière en fusion pour créer les formes les plus audacieuses. Ensuite nous irons à **Fourmies** pour visiter le musée du **textile et de la vie sociale** dans l'Avesnois.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 17 mars**

**Vous voulez rejoindre le groupe, connaître les infos pratiques, vous inscrire, c'est par ici :**

Murielle au 0478/88.03.07  
ou [murielle.maurage@alteoasbl.be](mailto:murielle.maurage@alteoasbl.be)

- **Le mercredi 07 mai : L'arche de Noé à Eteignières nous ouvrira ses portes pour de belles rencontres avec les animaux du refuge.**



A l'entrée du parc, du pain nous sera distribué pour les nourrir tout au long de notre promenade.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 29 avril**

- **Le mercredi 11 juin : L'école d'Autrefois et le musée du Malgré-tout à Treignes avec animations.**



Plus d'infos dans votre Altéomag de Juin et sur notre page FB. Inscription obligatoire pour le lundi 03 juin.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 03 juin.**

# Le Spectacle solidaire présente "Ligue's Showtime"

**Avec La Ligue  
d'Improvisation Belge  
professionnelle**

Une initiative d'Altéo  
et de la MC

- **Date** : le jeudi **13 mars** à 19h (ouverture des portes à 18h)
- **Lieu** : **Centre culturel de Ciney**
- **Prix** : 17 € (1,25 € pour les bénéficiaires de l'Article 27)
- **Plus d'infos** : **081 237 237** ou **info@alteoasbl.be**
- **Inscriptions obligatoires** :  
**alteoasbl.be/spectaclesolidaire**
- Accessible aux PMR et aux personnes malentendantes

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. Janvier 2025. Photo : © Gregory Navarra



	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	<b>Locale de Cerfontaine</b>	<b>Les mercredis de 13h30 à 16h30 :</b> 19 mars 02 et 16 avril 14 et 28 mai	<b>Cantine de l'école communale</b> de Cerfontaine	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	<b>Locale de Philippeville</b>	<b>Les lundis de 13h30 à 16h30 :</b> 10 et 24 mars 07 avril 12 et 26 mai	R. de l'Arsenal, n°7 CMS de Philippeville <b>Grande Salle</b>	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	<b>Locale de Nismes</b>	<b>Les mardis de 13h30 à 16h30 :</b> 04 et 18 mars 01, 15 et 29 avril 13 et 27 mai	<b>Centre Culturel Action-Sud</b> Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	<b>Locale de Walcourt</b>	<b>Les mercredis de 13h30 à 16h30 :</b> 12 et 26 mars 23 avril 21 mai	<b>⚠ changement d'adresse !</b> <b>La locale déménage à Thy-Le-château,</b> rue des Marronniers 31	N° de GSM de la responsable : Marcelle Stiers : 071/61.14.17 Murielle : 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	<b>Groupe Pens'art</b> <b>Groupe artistique</b>	<b>Les mardis de 13h30 à 16h30 :</b>  11 et 25 mars 08 et 22 avril  06 et 20 mai	Ateliers en partenariat - CEC le Kraak Couvin  <b>⚠ Rue Neuve 2</b> Couvin  Tienne de Boussu 8 Couvin	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	<b>Groupe Altéo en Vadrouille</b>	<b>1 avril :</b> musées du Verre et Textiles <b>7 mai :</b> Arche de Noé <b>11 juin :</b> Ecole d'Autrefois et musée du Malgré-tout	Fourmies et Trélon Eteignières Treignes → Plus d'infos à la page 09 de votre Altéomag	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
SPORTS	<b>Gym Douce</b>	<b>Les mardis de 13h30 à 15h :</b> 11 et 25 mars 08 et 22 avril 06 et 20 mai	<b>Centre Culturel Action-Sud</b> Rue Vieille Eglise 10 Nismes	<b>Inscription obligatoire avant participation :</b> 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
	<b>Yoga</b>	<b>Tous les vendredis de 9h30 à 10h30</b>	<b>MC - Philippeville</b> Grande salle -1	<b>Inscription obligatoire avant participation :</b> 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
ACTIVITÉS RÉGIONALES	<b>Numérique : Surfons sur la vague</b>	<b>20 mars :</b> Je découvre les Réseaux <b>10 avril :</b> Itsme - Plateforme Santé - ebox - EPN <b>17 avril :</b> Digitalisation bancaire et applications <b>08 mai :</b> Tables tournantes sur les réseaux sociaux	Plus d'infos à la page 04 de votre Altéomag	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	<b>Spectacle Solidaire</b>	<b>13 mars</b>	<b>Au Centre Culturel</b> de Ciney	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	<b>Portes ouvertes de la MC de Philippeville</b>	<b>24 mai</b>	<b>MC Philippeville</b> Rue de l'Arsenal 7/1 5600 Philippeville	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
RÉUNIONS	<b>Bureau Régional</b>	De 13h30 à 16h : <b>07 avril</b> <b>19 mai</b>		
	<b>Comité Régional</b>	De 13h30 à 16h30 : <b>14 mars</b> <b>25 avril</b>		

**Altéo Philippeville**  
Rue de l'Arsenal 7/1  
5600 Philippeville  
☎ 081/237.237  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h  
@ philippeville@alteoasbl.be

## ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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

