

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

N°33
MARS 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Chers membres,

L'année 2024 qui vient a été marquée par de belles réalisations. C'est ensemble que nous avons construit ces réussites, et nous vous en remercions chaleureusement.

2025 s'annonce tout aussi prometteuse ! Nous avons déjà plusieurs initiatives en cours et des projets ambitieux à venir :

- **Projet Lego** : construire une rampe d'accès PMR en lego.
- **Projet « La maison des rêves » en partenariat avec l'ASBL Vaphis qui est un organisme de soutien et de services aux personnes handicapées de Pepinster.**
- **Projet de sensibilisation (avec en finalité la présentation de capsules vidéo)**
- **4 séjours**
- **Et bien d'autres activités dans vos locales, ainsi que Oxybulles et Etincelles, qui continueront de mettre en avant nos valeurs d'inclusion.**

Vous retrouverez plus d'informations dans les pages de cet Altéomag.

Vos idées et votre engagement seront, comme toujours, essentiels pour transformer ces ambitions en réalités.

Ensemble, nous continuerons à mettre en avant le projet social d'Altéo, c'est-à-dire que chacun, quelle que soit sa situation, puisse s'épanouir et trouver sa place.

Nous avons hâte de vivre cette aventure à vos côtés et de relever, avec vous, les défis de cette nouvelle année !

Vos co-présidents,
Jeannine Baguette
Jacky George



SOMMAIRE



3

ACTUS RÉGIONALES

- A la régionale de Verviers, ça vit ! / Réalisation d'une rampe de lego / Projet « La maison de mes rêves »
- Le 1^{er} salon des mouvements
- Règles pour les activités sportives « L'étincelle »
- Nos séjours... inscrivez-vous

7

ECHOS DES LOCALES

- Les locales de Plombières / Verviers / Welkenraedt

10

SPORT ET NUTRITION

- Tournois sportifs...
- Le coup de cœur de Mimi

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

Axelle Labeye (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration


Jeannine Baguette
Jacky Georges
Axelle Labeye
Maïté Hansenne
Rebeka Dobbels
Redwan H'Manou
Marie-Josée Diddenen
Emilienne Mambour
Liliane Herzet

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



A la régionale de Verviers, ça vit!

A la régionale de Verviers, nous avons débuté l'année en grande pompe avec de nouveaux projets, découvrez-les dans les pages suivantes. Comme l'ont si bien dit nos co-présidents dans cet édito, ce sont des projets que nous construisons ensemble : membres, volontaires et l'équipe d'Altéo. Nous souhaitons continuer à réaliser

des projets qui ont du SENS. Du sens pour vous d'abord.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur nos projets en cours ou encore mieux, venir donner votre avis, participer... n'hésitez pas, rejoignez-nous.

Réalisation d'une rampe de lego

Et oui, vous avez bien lu. Altéo vous fait retomber en enfance. Grâce aux Lego, nous créons des rampes d'accès qui sont facile à monter (avec un peu de pratique), colorées et facile à poser devant un bâtiment, une école... Regardez dans vos greniers, dans le fond de vos placards et venez les déposer dans votre mutualité de Verviers ou de Malmedy. Des bacs de récolte sont à votre disposition.

Une rampe d'accès a été présentée lors du salon des mouvements. On peut dire qu'elle a suscité pas mal d'intérêts.



Projet «La maison de mes rêves»

EN COLLABORATION AVEC VAPHIS

Le Vaphis est une ASBL située à Ayrifagne à deux pas de Banneux. Ils fêtent leur 10 ans cette année. Dans le cadre de cet anniversaire, le VAPHIS nous propose une collaboration autour de l'autonomie.

En effet, l'ASBL va ouvrir prochainement un logement en semi autonomie pour certains de ses résidents. En découle une série de questions, de craintes, de doutes, de désirs, d'envies, d'excitations...

Ce nuage d'émotion sera retranscrit lors d'une journée évènement.

Cette journée aura lieu **le vendredi 16 mai 2025** dans la salle de spectacle à l'espace NÔ de

Pepinster. A partir de midi où le sandwich sera offert jusqu'à 17h30.

AU PROGRAMME :

Une mini pièce de théâtre, un « Question-réponse » avec des personnes porteuses d'un handicap et vivants seuls, une expo photo, de la musique, un temps d'échange avec des professionnels du secteur du logement, de l'aviq, des échevins du logement des communes voisines...

Plus d'informations sur nos réseaux prochainement, restez connectés.



Le 1^{er} salon des mouvements

Le 01 février a eu lieu le premier salon des mouvements en collaboration avec Enéo, le mouvement des + de 50 ans.

L'objectif de cette journée ?

Nous souhaitons faire connaître nos deux mouvements :

- les activités des locales.
- les séjours.
- les activités sportives.
- les activités citoyennes.

La MC avait été réaménagée ce samedi pour accueillir le 1^{er} salon Altéo et Énéo ! Une expo dans le hall d'entrée, des petites coins salons dans les salles Duesberg et Peltzer, un bar dans la salle d'attente... Plus de 100 personnes sont venu pour découvrir Altéo et Eneo.

La plupart des activités proposées étaient complètes :

- Fitness test
- stretching sur chaise
- découverte du carnet de vie
- conférence « Bien manger et bien bouger après 50 ans »...

De nouveaux volontaires motivés ont pu être recrutés pour renforcer les rangs d'Altéo, Énéo et énéoSport !

Le service social a répondu aux questions des visiteurs.

La force de vente était également présente pour faire la promo de notre nouvelle offre Medi +, avec à la clé de nouveaux contrats signés et des mutations. Les affiliés se sont montrés très satisfaits de la nouvelle offre de la MC.

Bref, un beau succès collectif pour cette première édition !





Règles pour les activités sportives «L'étincelle»

L'étincelle est un cercle sportif.
Ça veut dire que c'est un ensemble de club de sport.

Le cercle sportif dépend de la fédération multisports adaptés que l'on appelle **FÉMA**.
L'étincelle doit se plier à certaines règles de cette fédération.

La première : l'affiliation à la FÉMA. Elle est de **10 €** par an.

La deuxième : rendre un papier du médecin disant que vous pouvez faire du sport. On l'appelle le certificat médicale de non contre indication.

Seulement à ce moment-là, vous êtes assurés et vous pourrez participer aux sports proposés.



LES SPORTS QU'IL Y A POUR LE MOMENT À VERVIERS :

→ L'Aquagym

Tous les 1^{er} et 3^e lundis du mois de 18h à 19h30
De septembre à juin
→ 140 € pour 1 an



→ Le tennis de table

Tous les jeudis soirs de 18h à 20h
De septembre à juin
→ 140 € pour 1 an



→ La marche

Tous les 1^{er} mardis du mois et tous les 11 du mois.
De février à novembre
→ 10 € pour 1 an ou bien 2 € par marche



Parce que le sport c'est bon pour la santé, la MC vous rembourse jusqu'à 50 euros par an sur votre abonnement sportif. Le club L'étincelle est reconnu par la fédération, ce qui vous donne droit à l'avantage de votre mutuelle.

Envie de faire du sport, n'hésitez plus, rejoignez-nous !

Nos séjours... inscrivez-vous

Lors de notre dernier Altéomag (du mois de décembre), nous vous avons donné le programme complet de nos séjours. Voici un petit rappel des séjours organisés par la régionale de Verviers. Vous pouvez tous les retrouver dans notre brochure vacances.

Les inscriptions sont ouvertes !

→ **30/06/2025**
au 05/07/2025 :
Aventure en pleine nature (domaine de Palogne).



L'occasion de vivre une semaine comme au Moyen-Age

→ **14/07/2025**
au 18/07/2025 :
Initiations sportives entre terre et lac (Butgenbach).



Séjour sportif : sport nautique et multisports de salle.

→ **11/08/2025**
au 18/08/2025 :
Comme à la maison (Spa)



Un séjour sans chichi où l'esprit de famille, d'entraide et de solidarité est la clé de réussite.

→ **21/09/2025**
au 26/09/2025 :
Au guignol en famille (Charleville-Mezières, France).



Séjour organisé à l'occasion du Festival de la marionnette.



COMMENT NOUS CONTACTER



Passez au bureau



Par mail : info@alteoasbl.be



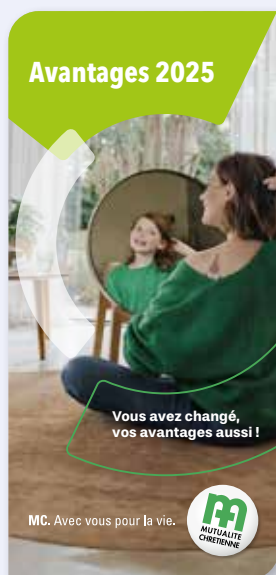
Par téléphone : **081/237.237**



Ou parlez en à un volontaire de votre locale.

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.

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 (plages 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

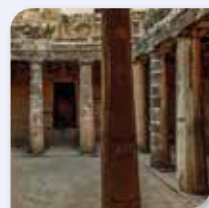


Envie de s'évader ? Cette saison, vous aurez le choix entre de nouveaux séjours et nos séjours traditionnels, mais toujours avec le souci de proposer un choix de destinations variées et accessibles dont voici quelques exemples :

→ **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

La locale de Plombières

TRADITIONNELLE FÊTE DES ROIS MAGES - DU 4 JANVIER



Près de 80 personnes étaient attendues. Malheureusement, nous avons dû constater l'absence de quelques personnes empêchées suite à un problème de santé. Après la messe célébrée par Alain Dubois, soutenu par la chorale des Nightingales de Gemmenich, les membres ont eu droit à un goûter accompagné par une bonne brioche qui, bien entendu, cachait les fèves qui ont désigné le nouveau couple royal : Malou et Albert. Le nouvel échevin des aînés, André Scheen, est venu saluer les membres. Ces heureuses retrouvailles ont pris fin vers 17h, heure à laquelle les membres ont pu retrouver leurs chaumières.



NOS RETROUVAILLES - MERCREDI 8 JANVIER

Ce mercredi 8 janvier, les 55 membres d'Alteo Plombières ayant participé au voyage à Weiskirchen (Saar) en juin 2024 se sont retrouvés pour se remémorer leur séjour.

Ils ont bien ri en découvrant les quelque 400 photos résumant ce fameux souvenir. Quel bonheur ! Quelle ambiance !

En fin de projection, Liliane a présenté le prochain voyage.

Nous irons en Normandie, dans le Calvados : Lisieux, Bayeux, Trouville, Honfleur...

Qui s'inscrit ? Eh bien, tous bien sûr ! Ou presque...

Le car est déjà complet pour cette nouvelle aventure qui risque d'être très intéressante

Vivement le 7 juillet prochain !



La locale de Verviers

CARNET DE VIE - SAMEDI 19 OCTOBRE

Nous avons accueilli une équipe de volontaires d'Enéo qui nous a présenté le fruit d'un travail de réflexion : le carnet de vie. *Mais qu'est-ce ?*



Ce cahier reprend toutes vos données : personnelles, administratives, légales et vos choix de vie ou de fin de vie. Epais de 80 pages, toutes

les informations sont donc consignées et disponibles pour d'autres personnes (famille, tuteurs, amis proches...) en cas de soucis.

On peut dire que cette activité a eu un beau succès au vu de nombre de personnes qui sont reparties avec un carnet de vie.

Merci à Enéo

Jacky

ATELIER DE DÉCORATION DE LUTINS - SAMEDI 16 NOVEMBRE

Nous avons fabriqué notre petit couple de lutins avec l'aide de l'équipe de volontaires. Nos petits lutins auront décoré nos intérieurs en cette période de Noël. Pour les personnes n'appréciant pas le bricolage, des tables de jeux étaient organisées. L'après-midi s'est terminé par notre traditionnel goûter.

Christine



FÊTE DE NOËL - SAMEDI 21 DÉCEMBRE

L'abbé Jacques Jongmans a célébré la messe animée par la chorale du Poverello. Les participants ont exprimé et partagé leur ressenti et ce que représente pour eux et leur famille cette belle fête. Ensuite le répertoire de chants de Noël interprété par la chorale a ravi notre public. La dégustation de la bûche de Noël a clôturé ce bel après-midi.



Marie-José

KARAOKÉ ET FÊTE DES ROIS - SAMEDI 10 JANVIER

Nous avons organisé un grand karaoke.

L'ambiance était au rendez-vous avec aux manettes les DJ « Freddy et Jacky ».

On en a eu pour tous les goûts et toutes les générations passant de « A la claire fontaine » ou « Le téléphone pleure » jusqu'à « Jour 1 » de Louane ou « Formidable » de Stromae. Pour terminer, nous avons dégusté une galette des rois et la reine de l'année 2025 est... Sylviane ! Elle a choisi Christophe, comme roi. Christophe est notre tout nouveau membre Alteo à qui nous souhaitons la bienvenue. Un grand merci à tous pour la joyeuse après-midi, qui s'est déroulée sans aucune « fausse note » 😊



Roro

La locale de Welkenraedt

GOÛTER DE NOEL - 21 DÉCEMBRE 2024

A la locale, nous avons reçu deux ergothérapeutes de l'asbl Ergo 2.0 qui nous ont présenté leurs services à domicile ainsi que leur service de téléassistance 24h/24. Nous avons pu échanger et poser nos questions par rapport à ces services d'aides qui peuvent être bien utiles dans notre vie de tous les jours.



FÊTE DES ROIS ET CACAHUÈTES - 15 JANVIER 2025



Nous nous sommes retrouvés dans notre locale pour partager de bons moments.

Nous avons fait notre traditionnelle cacahuètes et partager la galette des rois. Maddy et Charles ont eu la fève. Ce sont donc notre reine et roi 2025.

Nous avons pris du plaisir, comme à chaque fois, de nous retrouver.



Tournois sportifs...

Le sport est une véritable source de bien-être, et cela s'applique **à tous**.

Participer à des événements sportifs adaptés comme **les 8 journées Handifoot et les 3 journées multisports adaptés** organisées dans notre province offre une multitude de bienfaits. Ces rencontres permettent non seulement de stimuler la condition physique, mais aussi de renforcer la confiance en soi, d'améliorer les compétences sociales et de favoriser l'inclusion.

Ces journées sont animées par des élèves de différentes écoles de la province : Athénée royal AGRI Saint-georges (HUY), L'IPES Hesbaye (Waremme), Saint-Michel Foot-études (Verviers), Athénée Eupen Foot études, HEPL Beekman coaching sportif, HEPL Barbou, Helmo ESAS.

En pratiquant une activité sportive, les participants développent leur autonomie, tout en créant des liens d'amitié et de solidarité. Ces événements sont aussi l'occasion de dépasser ses propres



limites, de se divertir et de découvrir de nouvelles disciplines adaptées.

Ces journées sont de véritable terrain de rencontre et d'épanouissement pour tous. Rejoignez les 250 participants réguliers et toutes les institutions présentes afin de vous faire votre propre opinion.



Le coup de cœur de mimi

« ET JE DANSE AUSSI » D'ANNE-LAURE BONDOUX
ET JEAN-CLAUDE MOURLEVAT - LA GRANDE LIBRAIRIE



Ce livre écrit à 4 mains est une succession de mails échangés entre une femme et un homme (romancier connu mais en panne de création) qui ne se connaissent pas.

Tout commence par un mystérieux paquet livré chez l'écrivain Jean-Pierre Satto qui hésite à l'ouvrir et le range dans sa bibliothèque.

Ensuite il reçoit un message de Adeline Parmelan, l'expéditrice du colis.

Intrigué, Jean Pierre, qui ne répond jamais à du courrier d'admiratrice, va quand même répondre. Et la correspondance qui s'établit dévoile autant qu'elle maquille, leurs deux solitudes et leur secret commun qui se découvre à la fin.

Ce roman est un joli mélange entre vie et émotion. C'est aussi une joute littéraire doublée d'une relation épistolaire qui se dévore en quelques heures mais aussi une jolie réflexion sur l'écriture selon « Femmes d'Aujourd'hui ».

Bonne lecture !

Mimi

| | TYPE D'ACTIVITÉ | DATE | LIEU | INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| EVÈNEMENT RÉGIONAL | Journée anniversaire - Vaphis Vivre chez soi | Vendredi 16 mai | Aryfagne-Pepinster | Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237 |
| SPORTS | Handifoot Foot adapté | 20 mars 24 avril 15 mai | Verviers Ans Eupen | Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237 |
| | Journée sportive Multisports | 10 avril | Verviers | Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237 |
| | Tennis de table | Tous les jeudis de 18h à 20h | Institut Don Bosco de Verviers | Fabrice Delrez Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0494/64.50.80 |
| | Aquagym | Lundi de 18h à 19h30 | Cité de l'espoir Les Croisiers 2 4821 Andrimont | Michel Curtz Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0495/70.88.56 |
| | Marche | Tous les 1 ^{er} mardis du mois et tous les 11 du mois. | Voir programme | Rose Marie-Line Bragard Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0495/45.05.90 |
| LOISIRS | Oxy'bulles • Blegny-Mine • Fourneau Saint Michel | 26 avril 24 mai | MC Verviers | Bureau Altéo Verviers 081/237.237 de 9h à 12h info@alteoasbl.be |
| | Locale de Plombières • Café Klatsch • Fête de Pâques • Excursion • Café Klatsch | Mercredi 12 mars Mercredi 9 avril Samedi 12 avril Samedi 3 mai Mercredi 14 mai | Salle du Tir Plombières | Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87 |
| | Locale de Verviers • Atelier créatif de Pâques • Bowling (Liège) • Atelier cuisine | Samedi 8 mars Samedi 12 avril Samedi 17 mai | MC Verviers | Marie-José Dideren 087/76.26.89 0471/85.11.23 |
| | Locale de Welkenraedt • Présentation du carnet de vie • Messe de Pâques • Sortie au vert | Mercredi 19 mars Mercredi 16 avril Mercredi 21 mai | Salle communale | Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88 |
| ACTIVITÉS RÉGIONALES | Groupes à Thèmes • Groupe Accessibilité • Groupe Nutrition • Groupe Oxy'bulles • Groupe Evasion • Groupe Sports • Groupe invalides • Groupe autonomie | | MC Verviers | Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237 |

Altéo Verviers
Place du XX août 38
4000 Liège.

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
@ info@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



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

