

Profitez de vos nouveaux avantages chez Qualias !



-15%
-30%
-50%

- 15% sur le matériel médical-paramédical**
- 30% sur le matériel d'incontinence**
- 50% sur la location de matériel médical**

Voir conditions en magasin. Pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

www.qualias.be

Vivre chez soi en toute sérénité avec Vitatel !



TELE-ASSISTANCE 24H/24H

PLUS D'INFOS ?
Renseignez-vous au 078 15 12 12 ou sur vitatel.be



VITATEL
Télé-assistance 24h/24
Partenaire Mutualité chrétienne

HOSPI SOLIDAIRE
VOS FRAIS REMBOURSÉS AU-DELÀ DE 275 €

Hospi solidaire est comprise dans la cotisation de membre MC. Elle garantit de ne jamais payer plus de 275 € pour une hospitalisation et 550 € par an, quel que soit le nombre de séjours à l'hôpital.

mc.be/hospisolidaire

COMPRISE DANS VOTRE COTISATION

MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

Document promotionnel non contractuel - ©photos: Freepik, Shutterstock, Gettyimages

Bureau Postal de Charleroi X
Expéditeur
bd. des Archers, 54
1400 Nivelles

N°21
MARS 2022



bpost
PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921584

BRABANT WALLON

1^{ER} TRIMESTRE

DOSSIER Elections Altéo: Osez croire en vous!



ALTÉO

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

Altéo
www.alteoasbl.be

EDITO

CHERS MEMBRES,

L'année 2022 est bien lancée et, malgré ce foutu Covid, nous sommes plein d'énergie et de projets pour remplir l'agenda d'Altéo BW!

Vous découvrirez dans ces pages nos séjours 2022 qui nous emmèneront à la découverte de l'île de Kos en Grèce, à Orval pour nous recueillir et à Houffalize pour se reconnecter à notre corps et à la nature. Vous découvrirez également un nouveau type de volontariat, les aidants numériques, qui pourront nous soutenir dans l'apprentissage et l'utilisation d'un ordinateur ou d'un smartphone. Vous découvrirez des activités de nos sections locales et ferez plus ample connaissance avec quelques-uns de nos volontaires transports de la région de Nivelles.

Cet Altéomag est également l'occasion de témoigner notre reconnaissance et notre affection à la section locale de Jauche qui a décidé d'arrêter leurs activités. Nous les remercions vivement de tous les projets et de tous ces bons moments partagés. Enfin, je profite de cet édito pour vous parler de certains de nos autres projets motivants pour 2022. Nous allons organiser une journée sportive, préparez votre tenue. Nous allons mettre sur pied un groupe thématique sur Louvain-la-Neuve, cela vous tente? Nous allons procéder à des élections pour choisir les personnes qui représenteront Altéo BW dans nos instances de décisions, pensez-y ... Oui, on vous le dit, nous avons plein d'énergie!

*Martin Rose
Responsable régional*



SOMMAIRE

3 SOUS LES PROJECTEURS

Il était une fois...

4 ZOOM

- Un nouveau type de volontaires: les aidants numériques
- 2022, Des séjours chaleureux, lumineux, et soyeux!

8 ACTUS RÉGIONALES

Les volontaires du service transport

10 AGENDA

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Un petit village situé à l'Est du Brabant wallon, à Jauche, où siégeait une section locale qui pendant près de trente années fut présidée par Feu Marie Dejardin. Marie, qui savait si bien être présente dans son silence auprès des personnes, était accompagnée de belles femmes, membres de notre mouvement, qui l'aidaient pour mettre en place chaque activité.



Ensuite Marijeanne Degraer viendra prendre le relais auprès de Marie D. qui en avait grand besoin. Une grande et franche amitié se tissait jour après jour entre elles. Marijeanne sera la deuxième présidente de Jauche. Un relais qui durera près de six à sept années, un comité de tonnerre. La section s'agrandissait avec une équipe de joueurs de cartes, quel bonheur. Et Edith Genin en faisait partie, c'est elle qui prendra la troisième présidence accompagnée de Marijeanne qui continuait entre autres la comptabilité et Liliane à leur côté.

A tous les membres de la section de Jauche, une grande ovation de MERCI!

Ces grandes Dames, toutes aussi belles que différentes, ont pris de leur temps avec passion et la conviction que c'était indispensable d'être là pour accompagner ou accueillir d'autres personnes. Un mouvement ACIH, ensuite AAM-ACIH pour devenir Altéo.

Ouvrir les portes d'un lieu convivial où l'on se rencontre est alors capital. Lieu d'échanges et



de rencontres pour briser la solitude autour d'un café, d'un repas. Lieu de partages et de soutien où certaines actions et revendications pouvaient aussi prendre place (comme les droits de la personne handicapée, malade, invalide ou pas). Dans ce lieu, comme une ruche et ses abeilles naissait la créativité, la convivialité, l'amitié. Toutes s'entraidaient pour œuvrer dans la joie, le partage d'événements heureux, parfois douloureux et nourrir leurs âmes.

Jamais elles n'abandonnèrent, à chaque fois il y a eu la relève! Recevez belles Dames toute **notre gratitude** d'avoir cheminé à vos côtés durant toutes ces années, avec cœur, Merci!

Je vous souhaite encore une belle santé et un beau chemin en cette nouvelle année 2022.

Catherine Vanmuysewinkel animatrice

Edition et diffusion
Altéo Brabant Wallon
Bd des Archers, 54
1400 Nivelles
067/89.36.80
alteobw@mc.be
www.alteoasbl.be
Permanence téléphonique de 9h à 12h
du lundi au vendredi

◆ **Service transport**
067/89.36.80

◆ **Service Vacances**
067/89.36.71

◆ **Editeur responsable**
Martin Rose
Bd des Archers, 54
1400 Nivelles

◆ **Coordination**
Martin Rose

◆ **Ont participé à cette revue:**
Anne Depiesse,
Amandine Du vosel,
Catherine Vanmuysewinkel,
Corentin Picquet,
Martin Rose,
Sophie Baele.

◆ **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.by-im.be

◆ **Crédits photos**
Catherine Vanmuysewinkel,
Clairette Botte,
Sophie Baele,
Archive Altéo

◆ **Photos cover**
xxxx

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Ch^{ée} de Haecht 579
bte 40 - 1031 Bruxelles.
E.R. Geneviève Routier.
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur
www.alteoasbl.be/regionales
Suivez nous sur  

UN NOUVEAU TYPE DE VOLONTAIRES : LES AIDANTS NUMÉRIQUES

ALTÉO ÉTOFFE SA GAMME D'OFFRES POUR VOUS !

Dans le numéro précédent, nous vous parlions du lancement d'un nouveau projet au sein d'Altéo : les aidants numériques. Depuis lors, beaucoup d'événements ont eu lieu et nous vous avons donc concocté une petite mise à jour afin que vous soyez en mesure de suivre la progression de ce beau projet !

LA CAMPAGNE DE RECRUTEMENT

La poussière retombe... Les claviers refroidissent... Le calme se fait dans les locaux...

Ca y est, la campagne de recrutement pour le projet d'aidant numérique vient de se terminer. Et ce fut une bien belle bataille où nous avons dû ferrailer sur plusieurs terrains! Du traditionnel article dans le journal En Marche au plus moderne, mais tout autant indispensable, post Facebook sponsorisé, nous avons essayé de toucher un maximum de publics différents. La palme de la nouveauté revenant à la plateforme « Give a day », qui met en réseau des personnes désireuses de faire du bénévolat et des associations qui recherchent, à corps et à cris, des bénévoles, et où, votre serviteur, a lancé le compte « Altéo Brabant Wallon ».

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que tous ces efforts n'ont pas été vains puisque ce sont des candidats venant de tous ces horizons différents qui se sont inscrits pour le projet d'aidants numériques.

Parmi eux, nous comptons des volontaires fidèles qui nous accompagnent depuis tant d'années, mais également des petits nouveaux désireux de se lancer dans cette belle aventure humaine qu'est Altéo.

C'est dans la joie et la bonne humeur, ça du moins je l'espère, que tout ce beau petit monde s'est inscrit pour participer à l'un de nos webinaires, ou séance d'information en ligne, qui ont eu lieu début décembre.



Un petit aperçu du deuxième webinar!

LES WEBINAIRES

Ils étaient au nombre de 2 et se sont tenus les mardi 7 décembre et lundi 13 décembre. Ce ne sont pas moins de 174 citoyens qui y ont participé pour l'ensemble du mouvement Altéo. Et le Brabant Wallon n'était pas en reste puisque 23 personnes nous y ont représentés!

Au cours de cette petite heure de présentation, Altéo et TechnoFutur TIC, notre partenaire pour ce projet, ont pris la parole et ce, dans le but de présenter le projet d'aidant numérique plus en détails. Une bonne partie de la session était ensuite consacrée à une séance de questions réponses.

Si vous souhaitez revoir ces webinaires, vous pouvez nous contacter à alteobw@mc.be, nous vous enverrons le lien vers le site de visionnage.



ET MAINTENANT QUE VA-T-IL SE PASSER ?

Et bien, pas de panique! Tout est sous contrôle! Ou presque... Les futurs aidants numériques vont recevoir une formation, donnée par Lisa Pardoën, au sein des locaux de TechnoFutur TIC, à Gosselies. Après ces deux demi-journées, ils recevront leur diplôme d'aidant numérique et seront apte à animer nos futurs ateliers.

Et c'est à ce moment-là que nous aurons besoin de vous cher public! En effet, qui dit ateliers numériques, dit besoin de membres pour y participer!

Si pour vous l'informatique, le numérique et la technologie en général sont des notions floues...

Si vous voulez devenir plus autonome dans l'utilisation de vos appareils connectés...

Si vous avez envie d'apprendre au contact de volontaires spécialement formés sur la question du numérique...

Alors les ateliers numériques d'Altéo sont fait pour vous!

Nous reviendrons très prochainement vers vous pour vous présenter le planning des ateliers numériques. Restez donc attentif à votre boîte mail ou votre boîte aux lettres! Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter au 067/89.36.92. Nous nous ferons une joie de vous répondre et de vous aider! Enfin, si soudainement il vous prend l'envie de rejoindre l'équipe des aidants-numériques, dites-vous bien qu'il n'est jamais trop tard!



2022, DES **SÉJOURS** CHALEUREUX, LUMINEUX, ET SOYEUX!

C'est avec beaucoup d'envie et d'espérance que nous vous présentons les trois séjours qu'Altéo BW organise pour l'année 2022. Du soleil grec de l'île de Kos à la verdure d'Houffalize au cœur des Ardennes belges, en passant par le calme de l'abbaye d'Orval, il y en aura pour tous les goûts!



SÉJOUR CULTURE ET FARNIENTE À KOS (GRÈCE) DU 8 AU 15 JUIN



Kos est une petite île grecque connue pour son joli port pittoresque, ses longues plages sauvages, ses baies romantiques et son animation nocturne.

Découvrez les nombreux parcs fleuris de la ville, les allées bordées de palmiers et ses pittoresques villages de pêcheurs. Vous y vivrez l'authentique ambiance des îles grecques et dégusterez des spécialités locales.

A Psalidi, l'hôtel qui vous accueillera se trouve dans une zone arborée et proche de la plage, idéalement situé près de la sympathique ville de Kos. Le complexe dispose de tout le confort d'un hôtel 4 *** et de chambres adaptées aux personnes à mobilité réduite.

Le séjour est proposé aux personnes aimant découvrir de nouvelles cultures et se reposer dans un cadre enchanteur. Le transport est prévu en avion depuis Zaventem. Le prix est de 1395€ - 185€ à déduire en avantage MC (single +200€).

RETRAITE À ORVAL DU 10 AU 14 OCTOBRE



C'est dans le superbe cadre de paix et de beauté de l'Abbaye d'Orval que nous vous proposons de vous ressourcer au rythme de la vie des moines. Un temps d'intériorisation, de prières personnelles et communautaires, au cœur de la nature en partageant des moments intenses du monastère, sous la conduite d'un animateur spirituel.

« Nos hôtes sont invités à entrer dans le climat de discrétion et de méditation à l'intérieur des bâtiments et dans la cour des retraitants ».

L'Abbaye d'Orval est parfaitement équipée pour recevoir des personnes à mobilité réduite (plans inclinés, ascenseurs...)

Le séjour est proposé aux personnes aimant se recueillir. Le transport est organisé avec un car élévateur (Nivelles / Champion). Le prix est de 640€ avec 185€ à déduire en avantage MC (single +40€).

SÉJOUR SPORT, NATURE ET BIEN-ÊTRE À HOUFFALIZE DU 24 AU 28 OCTOBRE



Lors de cette semaine d'octobre, venez à la découverte de la forêt, de la rivière, du parc et de la petite ville d'Houffalize.

Située au cœur de la vallée de l'Ourthe, entre histoire et nature, la région vous offrira des espaces verts, des itinéraires à vélo ou à pied. Un programme sportif adapté pour se (re)mettre en mouvement en douceur et se dérouiller le corps, avec un bon bol d'air.

Le centre Vayamundo est situé dans un cadre enchanteur le long de l'Ourthe et comprend un grand parc, une piscine chauffée avec sauna, une salle de fitness et des terrains de sport, un bar, des terrasses, un ascenseur, un bar, des terrasses et Wi-Fi.

Les chambres double sont équipées de douches, WC, télévision. Certaines chambres sont accessibles aux PMR.

Le séjour s'adresse à toute personne aimant le grand air, le sport, la détente, et **pouvant marcher au moins une heure**. Le transport n'est pas organisé. Le prix est de 725€ - 185€ à déduire en avantage MC (single +80€).

LE SERVICE TRANSPORT

Voici une partie des volontaires qui opèrent dans la zone de Nivelles. Leur mission : vous accompagner vers votre lieu de soin. Si vous souhaitez vivre cette

expérience de volontariat, contactez-nous à portalteobw@mc.be.



“ J’apprécie beaucoup le contact avec les personnes transportées, le dialogue qui s’installe très facilement et le bien-être de ces personnes qui se sentent respectées et écoutées, face à leurs problèmes de santé, ou leur difficulté du moment. ”

Claude Bienfait.

“ Je fais partie du transport depuis environs 6 ans. J’apprécie le contact, la reconnaissance et aussi l’écoute. J’espère encore aider le plus longtemps possible et donner des idées à d’autres volontaires. ”

Etienne Meurée.

“ Je roule pour Altéo depuis le 24/06/2019 et j’ai parcouru environ 25 000 kilomètres pour le service transport. Retraité depuis un peu moins de 2 ans, j’ai rejoint l’équipe afin de continuer à conduire régulièrement pour ne pas perdre la main, garder le contact avec de nouvelles personnes et surtout de me sentir utile dans la société. ”

Philippe Collart.



“ Je me suis inscrit à Altéo depuis novembre 2021 lorsque j’ai appris par une amie, Marie Surny, qu’il manquait des volontaires. Cela me fait plaisir de donner quelques heures de mon temps pour Altéo. ”

Jean-Marie Wilmet.



SECTION LOCALE DE NIVELLES

LES DIFFÉRENTS ATELIERS ONT PU REDÉMARRER

Certaines personnes sont malheureusement absentes à cause du covid, mais de nouveaux arrivants se sont joints à nos ateliers pour notre plus grand plaisir.

Lors de l’atelier artisanat, les participants ont réalisé des découpages à l’aide de différentes formes géométriques, qui ont été collés et recouverts de verni. Nos artistes ont pu découvrir une nouvelle matière, le Foam Clay, sorte de pâte à modeler facile à manipuler. Des cartes pour le nouvel an ont été créées, ainsi que des boules de Noël décorées avec de la peinture.

L’atelier couture a du succès: des habits, des tricots et des écharpes ont été confectionnés, et des cartes de broderie ont été réalisées par les résidents du Foyer Cornet.



ET À TUBIZE...



Les membres ont apprécié une animation sportive: une initiation à la gym douce, en musique, proposée par Geneviève Loicq.

Ensuite, le 28 octobre, une animation culturelle, avec la visite de l’exposition organisée par le Centre Culturel de Tubize intitulée “14-18: Tubize bouge dans les pas de ses ancêtres”. Malgré le thème, ce fût une expérience très riche et très vivante qui s’est conclue dans la bonne humeur autour de tables apprêtées spécialement pour notre groupe.

Et le 2 décembre, ce fut une animation culinaire sur le thème du spéculoos qui a été donnée par notre volontaire boulangère Ghislaine Convié. La fabrication de ce biscuit de fête n’a plus aucun secret pour nos participants.

AGENDA

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Atelier artisanat	Mardi de 9h30 à 11h30: - Les 8 et 22 mars - Le 19 avril - Les 3, 17 et 31 mai	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Section de Nivelles Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Section de Tubize Animation	Mardi 10 mars	Lieu à confirmer	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Atelier couture	Mardi de 9h30 à 11h30: - Le 15 mars - Le 26 avril - Les 10 et 24 mai - Le 29 mars	Salle Jean de Nivelles, Boulevard des Archers, 54B Nivelles Salle La Ramée, Boulevard des Archers, 54B, Nivelles	Section de Nivelles Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Autour de la réalisation d'un Mandala Suivant les directives sanitaires	Vendredi 18 mars à 14h	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry ampicry@gmail.com 067/21.21.88 0497/46.80.93
	Projection du film: Mustang Suivant les directives sanitaires	Vendredi 1 ^{er} avril à 14h	Salle Jean de Nivelles (côté rue et jardin), Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry ampicry@gmail.com 067/21.21.88 0497/46.80.93
	Visite possible de l' exposition d'artistes nivellois « Art en Chemin » Suivant les directives sanitaires	Dimanche 24 avril à 14h30	Waux-Hall , Grand Place Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry ampicry@gmail.com 067/21.21.88 0497/46.80.93
	Repas printanier Suivant les directives sanitaires	Dimanche 22 mai 12h30	Salle Jean de Nivelles (côté rue et jardin), Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry ampicry@gmail.com 067/21.21.88 0497/46.80.93
	Section de Tubize Animations	Tous les 2 ^{ème} jeudi du mois	Lieu à confirmer	Section de Tubize Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Section de Braine-l'Alleud Animations	Date à confirmer	Lieu à confirmer	Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 023/84.93.57
	SPORT	Cyclodanse Max: 5 couples	De 19h00 à 21h 2 ^{ème} et 4 ^{ème} vendredis du mois	Centre sportif du Blocry à Louvain-la-Neuve
Aquagym		Dimanche de 16h30 à 18h00	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisé par Dynamisport Cécile Tordeur cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44

	Activité Sport'Kinson	Mardi de 10h30 à 12h30: - Les 8 et 22 mars - Les 5 et 19 avril - Les 3, 17 et 31 mai	Stade Gaston Reiff, Rue Ernest Laurent 215, 1420 Braine-l'Alleud	Organisée par Dynamisport Anne Depiesse Anne.Depiesse@mc.be 0476/88.63.61
	Volley Badminton	Mardi de 17h45 à 18h45	Nivelles	Organisé par le Club Coronarien Nivellois 067/77.22.87
	Stretching Badminton	Lundi de 16h00 à 17h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be 0478/45.12.08
	Gymnastique	- Mardi de 15h00 à 16h00 - Jeudi de 17h30 à 18h30 - Vendredi de 18h00 à 19h00 - Vendredi de 19h00 à 20h00	- Ottignies - Ottignies - Wavre - Wavre	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be 0478/45.12.08
	Randonnées en joëlettes	Sur demande	Wallonie	Organisé par Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	Equitation adaptée	Sur demande	Malèves Ste-Marie	Organisé par Equi Grandi 0495/83.26.87
	Attelage adapté Equitation adaptée	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	Organisé par 4x4 vert 0498/53.15.31
FORMATIONS	Atelier cyber Complet jusqu'à fin juin!	Les vendredis de 9h à 12h (hors vacances scolaires)	Salle La Ramée, Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Section de Nivelles Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 023/87.31.51 0472/76.24.75
	Permanence des aidants numériques de l'agence de Braine-l'Alleud	Les mardis et jeudis sur RDV	Agence de Braine-l'Alleud	Infos et inscriptions assistantsnumeriquesbw@mc.be 0475/80.01.58
CONFERENCES	Conférence et ateliers: vie après le travail /ne pas rester isoler	En mars (dates à confirmer)	Braine-l'Alleud	Infos et inscriptions Anthony Miltoni Bangu anthony.miltoni@mc.be 067/89.36.36
	Conférence sur la notion du bonheur: A travers l'ocytocine, l'axe du stress, l'importance du lien social, et l'impact sur l'immunité seront explorés	Mercredi 23 mars à 20h	Ferme du Biéreau, Av. du Jardin Botanique, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve	Infos et inscriptions volontariat.bw@mc.be
	Événement: 10 ans du lion solidaire (Focus sur le maintien à domicile et les bénévoles du domicile)	Vendredi 8 avril	Braine-l'Alleud	Infos et inscriptions Anthony Miltoni Bangu anthony.miltoni@mc.be 067/89.36.36
	Ce que la MC peut faire pour vous pour réduire votre facture de soins de santé	Mercredi 27 avril à 19h30	Salle Jean de Nivelles, Boulevard des Archers, 54B Nivelles	Infos et inscriptions volontariat.bw@mc.be