

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Bd Anspach 111-115
1000 Bruxelles



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P922763

BRUXELLES

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

Voici l'année 2025 déjà bien engagée mais non sans rappeler que l'an dernier nous nous préparions à d'importants changements. Nos adieux, du moins pour Bruxelles à notre responsable régionale Hélène Malaise qui nous avait guidés tambour battant à travers la réalisation d'objectifs ambitieux.

Hélène ne nous abandonne pas puisqu'elle œuvre aux projets communs d'Altéo National.

C'est donc avec une petite pointe de regret mais de grandes attentes que nous lui adressons toute notre reconnaissance et nos encouragements.

Merci aussi à Martin Rose qui a accepté de cumuler pendant quelques mois plusieurs fonctions afin que l'équipe de Bruxelles puisse garder un référent.

Et voici donc que depuis janvier, nous découvrons Laurent Heyvaert, notre nouveau responsable régional qui nous partagera ses talents et est déjà assuré de notre meilleure collaboration.

Beaucoup de membre ont déjà reçu le catalogue alléchant des séjours de vacances mais que ceux qui n'ont pas pu le découvrir n'hésitent pas à en faire la demande ; il leur sera envoyé.

Le cycle des formations de base remanié pour les nouveaux volontaires ou ceux qui souhaiteraient une mise à jour est programmé et peut être suivi dans une autre régionale si un problème de disponibilité se pose aux intéressés par rapport aux dates proposées.

Enfin, nous vous laissons découvrir les nouveautés qui agrémenteront désormais la présentation et les styles de communication de votre AltéoMag. N'hésitez pas à nous donner vos avis ;



Martiale Poismans
Présidente Altéo Bruxelles

SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Un départ... une arrivée.
- Lancement de la saison des vacances 2025

4

ZOOM

- Qi Gong adapté
- Altéo Forest : Rencontres printanières !
- Formation de base 2025

6

BON À SAVOIR

- Infos Sourds, le métier d'écrivain public

8

ACTUS RÉGIONALES

- Festival A Films Ouverts

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

Michel Cormond (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Michel Cormond
Geneviève Bary
Alice Legrand
Laurent Heyvaert
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



Un départ... une arrivée.



Nous accueillons Laurent Heyvaert comme nouveau responsable régional à Bruxelles en remplacement d'Hélène Malaise qui reste parmi nous, mais avec un nouveau rôle.

Nous la remercions chaleureusement pour toutes ces années au service de la régionale de Bruxelles.

Laurent est titulaire d'un diplôme d'assistant social. Ses expériences professionnelles l'ont amené à

exercer un travail social de proximité. Il a également une expérience dans la vie politique car il a été député au Parlement Wallon dans le cadre des dossiers santé et mobilité.

Autant d'expériences qu'il mettra au service de l'équipe Altéo Bruxelles mais aussi de la dynamique du mouvement en lien étroit avec les instances, les membres et les volontaires.

Laurent a pris ses fonctions ce lundi 20/01/2025.



Lancement de la saison des vacances 2025

Le catalogue des séjours Altéo 2025 est sorti au début du mois de février! L'avez-vous déjà feuilleté? Les inscriptions sont ouvertes, vous n'avez plus qu'à faire votre choix parmi les différents séjours proposés!

La régionale de Bruxelles organise cette année 3 séjours.

A l'heure où vous lisez ces quelques lignes, les premiers vacanciers se préparent à partir en direction des Vosges. Ils vont y célébrer la fin de l'hiver et assister au carnaval vénitien de Remiremont!

- Du 18 au 27 juillet, nous partirons, avec un groupe de personnes en situation de handicap mental, à la découverte de la Suisse Normande.
- Et, du 25 juillet au 01 août, nous vous proposons un séjour détente à la mer du Nord. Ce séjour est ouvert à tous.



Vous souhaitez plus d'information sur les séjours?

Regardez dans votre catalogue, sur notre site internet ou téléphonez-nous en matinée au numéro unique: 081/237.237 ou posez vos questions par e-mail à vacances@alteoasbl.be.

Le Pélican, Cercle Sportif d'Altéo organise des séances de QI GONG ADAPTE

Depuis le mois de septembre 2022, Martina Dethy (prof de Qi Gong adapté) nous accompagne deux lundis après-midi par mois, dans les locaux agréables et accueillants de Box120 à Laeken.

C'est dans une ambiance bienveillante et conviviale que nous pratiquons, le Qi Gong au fil des saisons (automassages, enchaînements tels le Qi Gong des 5 animaux, le Qi Gong du bâtonnet de longévité, les marches et les sons...).

Accessible à tous, cet art corporel énergétique, est une véritable pause de santé et de bonne humeur,

une expérience où corps, respiration et concentration s'harmonisent.

Un temps où chacun-ne, dans son quotidien, fait le plein d'énergie, dans la joie de se retrouver régulièrement, de partager des moments bénéfiques, connecté-es à l'instant présent. Bienvenue à tous.



Altéo Forest : Rencontres printanières !

En ce mois printanier, nous organisons une séance de court-métrages EOP présentant différentes facettes sur l'handicap. Cette séance se fait en partenariat avec le CPAS de Forest et plus précisément avec le GT Handicap qui organise chaque année « Handicaptive-moi » une après-midi inclusive.

Nous pourrons ensuite débattre sur nos questions, émotions et ressentis. Un goûter clôturera la séance.

→ **Dates : le mardi 11 mars 2025 de 14h30 à 16h45**

En avril, notre section vous propose un échange sur nos expériences « animales ». En avons-nous possédé ou pas ? Quelles émotions suscitent-ils (sérénité, peur, indifférence...) Quel est notre animal préféré ? Echange de souvenirs, d'anecdotes autour du règne animal.

→ **Dates : le mardi 10 avril de 14h30 à 16h45**

Notre cabaret printanier est fixé au dimanche 27 avril, bloquez-la date de et événement festif !

En mai, nous nous amuserons autour de jeux de société ou d'épreuves en plein air selon l'humeur météorologique. Pas d'esprit de compétition : l'entraide et la bonne humeur sont de rigueur !

→ **Dates : le mardi 13 mai de 14h30 à 16h45**

Lieu : rue des Alliés, 54 – 1190 Bruxelles
(tram 82 arrêt « châtaigne »)

PAF : 1 €

Info ou inscription :

genevieve.bary@alteoasbl.be

Formations de base 2025

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS LE PROGRAMME DE FORMATIONS DE BASE D'ALTÉO BRUXELLES EN 2025, NOUS ESPÉRONS QU'IL RÉPONDRA À VOS ATTENTES !

La formation de base fait partie de l'accueil du nouveau volontaire dans le mouvement. Chacun y est le bienvenu. Cette formation est par ailleurs obligatoire pour toute personne souhaitant prendre des responsabilités au sein du mouvement (volontaires de séjour, responsable de section, volontaire du service transport...).



→ MERCREDI 23 AVRIL : LE MOUVEMENT ET MON ENGAGEMENT

- Connaître Altéo, sa structure et sa place au sein de la Mutualité Chrétienne et ses partenaires.
- Connaître et adhérer aux valeurs du mouvement.
- Se positionner sur son engagement : mieux comprendre ses motivations. Le sens et les limites de son engagement.

→ SAMEDI 17 MAI : APPROCHE DE LA PERSONNE

- Prendre conscience de ses craintes, des limites, des envies et des compétences.
- Remettre en question ses représentations.
- Prendre conscience que l'autre a des craintes, des limites, des envies et des compétences.
- Trouver sa juste place dans sa relation à l'autre.
- Se rendre compte des réalités de l'autre à travers des situations concrètes.

→ SAMEDI 24 MAI : ÉCOUTE ET COMMUNICATION

- Comprendre l'importance d'être écouté et de communiquer, de savoir écouter.
- Distinguer, dans une situation les éléments favorables et défavorables à l'écoute et sa communication.
- A travers des mises en situation, mettre en place un contexte et des attitudes favorables à une écoute

→ MERCREDI 11 JUIN : MANUTENTION

- Prendre conscience des principes physiques facilitant ou freinant les mouvements de son corps et du corps de l'autre.
- Choisir la technique la plus appropriée pour le déplacement d'une personne en fonction des différents facteurs.

Ne tardez pas à vous inscrire à nos formations en téléphonant le matin au 081/237. 237 ou sur info@alteoasbl.be

Présentation du métier d'écrivain public : Permanence d'écrivain public

UNE AIDE À LA LECTURE ET LA COMPRÉHENSION DE VOS DOCUMENTS ÉCRITS

PRÉSENTATION

Un **écrivain public** se charge d'aider à lire, comprendre, trier, traduire en langue des signes les courriers que les bénéficiaires apportent. Il accompagne également chaque bénéficiaire dans le remplissage de formulaires en ligne ainsi que dans l'écriture de réponses aux courriers, suivant le contenu et la forme désirés. Il s'agit d'un projet pilote réservé aux personnes sourdes et malentendantes qui éprouvent des difficultés à la compréhension de documents écrits.



Attention, l'écrivain public (EP) n'est pas :

- Un interprète en langue des signes
- Une aide à la communication
- Un assistant social
- Un accompagnateur
- Un formateur
- Un jobcoach

Nous souhaitons limiter le cadre le plus possible afin que les prestations de l'écrivain public soient clairement différenciées de celles des services Accompagnement, Interprétation, Emploi, Formation et du Relais-Signes. Si besoin, il informe et réoriente vers les services adaptés.

COMMENT SE DÉROULE UN RENDEZ-VOUS ?

Pour rencontrer l'écrivain public, les personnes sourdes et/ou malentendantes doivent prendre un rendez-vous au préalable via WhatsApp ou par sms.

Ils se rendent au 2^e étage d'Info-Sourds dans le bureau de l'écrivain public. Ceux-ci apportent leurs courriers, factures, lettres et ensemble, l'écrivain public lit et traduit le texte écrit en français vers la langue des signes francophone de Belgique. Le maximum est fait pour que la personne comprenne son courrier.

Si une réponse est nécessaire alors à la demande du bénéficiaire. L'écrivain public rédigera un courrier papier, ou par mail dictée par la personne et au nom de celui-ci.

Le rendez-vous se termine par un nouveau rendez-vous donné pour la semaine suivante si la personne en besoin.

Contact

Il est possible de prendre rendez-vous par téléphone, SMS et messages WhatsApp au numéro suivant : **0487/54.35.98**.



Horaires des permanences

Les permanences d'écrivain public se font à raison de deux demi-journées par semaine. Elles ont lieu **tous les mercredis matin ; de 9h à 12h et jeudis après-midi de 13h30 à 16h. Et le mardi toutes les deux semaines par mois de 16h à 18h**. Dans un souci de répondre au plus grand nombre de demandes possibles, les entretiens **sont limités à 30-45 minutes par personne**.

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

Altéo Bruxelles était au Stade Roi Baudouin le 7 novembre 2024 pour soutenir l'Union Royale Saint-Gilloise (Belgique) contre l'AS-Roma (Italie) dans le cadre du tournoi de l'Europa League. Altéo remercie la Fondation de l'Union Royale Saint-Gilloise pour cette invitation.



Dans le cadre du projet « Ecologie », nous avons visité l'expo temporaire « Ville de Demain, une exploration en 1000+Solutions » à Tour & Taxis.



Toujours dans le cadre du projet « Ecologie » nous nous immergeons dans la station d'épuration « AQUIRIS » de Bruxelles-Nord.



Le groupe « Altéo Chorale » en pleine représentation lors de l'AG-Fête du 21 décembre.



Un petit dîner « Pizzas », afin de clôturer notre dernier comité régional bruxellois de l'année en beauté.

Le festival «À Films Ouverts» de Média Animation – Le cinéma pour éclairer ou tracer des frontières

média:
ANIMATION

Média Animation a pour objectif le développement d'une citoyenneté responsable à travers l'éducation critique du citoyen face à une société de la communication médiatisée.

Le cinéma est un média efficace pour apprendre, comprendre et dénoncer et c'est avec cet outil que Média Animation organise le festival du film pour l'interculturalité et contre le racisme « À Films Ouverts ».



Altéo, en collaboration avec Énéo, vous propose la projection de 5 films suivis par un débat qui permettra de mettre la société en discussion et de vous donner la parole.

Lieu : Dans nos locaux – Bd. Anspach 111
à 1000 Bruxelles – 6^e étage.

Inscription indispensable (places limitées) : bruxelles@alteoasbl.be
– 081/237.237 (de 9h à 12h)

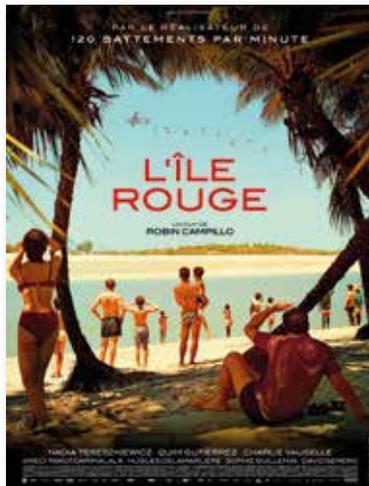
PAF : Gratuit

L'île rouge

un film de Robin Campillo (drame, Madagascar, 2023, 1h57) VF.

Début des années 70, sur une base de l'armée française à Madagascar, les militaires et leurs familles vivent les dernières illusions du colonialisme.

→ **DATE :**
Vendredi
14 mars
à 14h (accueil
à 13h45)



Les Barbares

un film de Julie Delpy (comédie, France, 2024, 1h41).

A Paimpont, l'harmonie règne : parmi les habitants, il y a Joëlle – l'institutrice donneuse de leçons, Anne – la propriétaire de la supérette portée sur l'apéro, Hervé – le plombier l'alsacien plus breton que les Bretons, ou encore Johnny – le garde-champêtre fan de... Johnny. Dans un grand élan de solidarité, ils acceptent avec enthousiasme de voter l'accueil de réfugiés ukrainiens. Sauf que les



réfugiés qui débarquent ne sont pas ukrainiens... mais syriens ! Et certains, dans ce charmant petit village breton, ne voient pas l'arrivée de leurs nouveaux voisins d'un très bon œil. Alors, au bout du compte, c'est qui les barbares ?

→ **DATE : Lundi 17 mars à 14h**
(accueil à partir de 13h45).

Dounia et la princesse d'Alep
un film de **Mary Zarif** (animation, Syrie, 2023, 1h13).

Dounia a 6 ans, elle quitte Alep avec quelques graines de nigelle au creux de la main et avec l'aide de la princesse d'Alep, Dounia fait le voyage vers un nouveau monde...

→ **DATE : Mercredi 19 mars à 14h**
(accueil à partir de 13h45).



Avant que les flammes ne s'éteignent
un film de **Mehdi Fikri** (drame, France, 2023, 1h34).

Suite à la mort de son petit frère lors d'une interpellation de police, Malika se lance dans un com-

bat judiciaire afin qu'un procès ait lieu. Mais sa quête de vérité met en péril l'équilibre de sa famille.

→ **DATE : Mardi 25 mars à 14h**
(accueil à partir de 13h45).



Petites mains
un film de **Nessim Chikhaoui** (comédie, France, 2024, 1h27).

Rien n'avait préparé Eva à l'exigence d'un grand hôtel. En intégrant l'équipe des femmes de chambres, elle fait la connaissance de collègues aux fortes personnalités : Safietou, Aissata, Violette et



Simone. Entre rires et coups durs, la jeune femme découvre une équipe soudée et solidaire face à l'adversité. Lorsqu'un mouvement social bouscule la vie du palace, chacune de ces « petites mains » se retrouve face à ses choix.

→ **DATE : Jeudi 27 mars à 14h**
(accueil à partir de 13h45).



INFORMATION ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Par téléphone au 081/237.237 du lundi au vendredi de 9h à 12h

Par e-mails :

- Régionale de Bruxelles : info@alteoasbl.be
- Geneviève Bary : genevieve.bary@alteoasbl.be
- Michel Cormond : michel.cormond@alteoasbl.be
- Kathleen Merlot : kathleen.merlot@alteoasbl.be

Pour une première participation à nos activités, merci de prendre contact avec nous !

	ACTIVITÉ	QUAND ?	OÙ ?	CONTACT & INFOS
NEW PROJET ECOLOGIE	Réflexion autour du projet : « Questionnons l'enjeu de l'écologie », suite du projet	Dates à déterminer	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary / Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires
LOISIRS	S'exprimer par l' Aquarelle (La Woluwe)	Les vendredis : 21 mars ; 11 avril ; 25 avril (à confirmer) ; 9 et 23 mai de 14h à 16h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF 2,00 €
	AltéoBalade Balades dans différents parcs et sentiers forestiers bruxellois.	Les samedis : 8 mars ; 12 avril ; 10 mai de 14h15 à 17h30	Les lieux seront différents à chaque sortie	Michel Cormond Inscriptions obligatoires PAF : gratuit (prévoir un peu d'argent pour une boisson dans un établissement)
	Chorale Chansons françaises	Le mardis : 4 et 18 mars ; 8 et 22 avril ; 6 et 20 mai de 14h à 16h15	Aéropolis Chaussée de Haecht 579 1031 Schaerbeek	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Etterbeek Rencontre mensuelle	Mercredi 19 mars Mercredi 16 avril De 14h30 à 16h45	Av d'Auderghem 346 1040 Etterbeek	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Forest Films EOP	Mardi 11 mars de 14h30 à 16h45	Rue des Alliés 54 1190 Forest Salle rez-de-chaussée	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Partage d'émotions sur les animaux	Le mardi 1 ^{er} avril de 14h30 à 16h45		
Jeux extérieurs ou en salle selon la météo	Le mardi 13 mai de 14h30 à 16h45			

	ACTIVITÉ	QUAND ?	OÙ ?	CONTACT & INFOS
LOISIRS	La Woluwe (A Films Ouverts) plus d'info dans ce journal page 8-9.		Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Inscriptions obligatoires (places limitées)
	L'île rouge	Le vendredi 14 mars à 14h		
	Les Barbares	Le lundi 17 mars à 14h		
	Dounia et la princesse d'Alep	Le mercredi 19 mars à 14h		
	Avant que les flammes ne s'éteignent	Le mardi 25 mars à 14h		
	Petites mains	Le jeudi 27 mars à 14h		
	Les Sauterelles	Les samedis : 8 et 22 mars ; 12 et 26 avril ; 10 et 24 mai	Rue de la Digue 10 1050 Ixelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Théâtre	Le lundi 3 mars Le lundi 14 avril de 13h30 à 15h30	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
	Laeken-Jette	Le vendredi 21 mars Le lundi 25 avril de 14h15 à 16h15 Accueil à partir de 14h	Centre Armillaire Bd de Smet de Naeyer 145 1090 Jette Local 110	Geneviève Bary Inscriptions obligatoires
SPORT - Le Pélican, Cercle Sportif (AltéoSport)	Qi Gong	Les lundis : 10 mars ; 7 avril ; 12 et 26 mai de 14h à 16h	Au Centre Box120, Bd Emile Bockstael 120 1020 Laeken	Michel Cormond Inscriptions obligatoires
RÉUNIONS - Formations à l'attention des volontaires	Cie Accessibilité & Mobilité	Le mercredi 5 mars de 14h à 16h15	Altéo Bd Anspach 111 (6 ^e étage) 1000 Bruxelles	Michel Cormond Plus d'informations et Inscriptions obligatoires

Altéo Bruxelles
Bd. Anspach 111-115
1000 Bruxelles
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
@ bruxelles@alteoasbl.be

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

Document promotionnel, domaine non contractuel | Photo: iStock

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
Partenaire 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

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

CONSEILS EN ADAPTATION DU DOMICILE

Créateurs d'autonomie

