

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
av. des Combattants,
16 - 5500 Dinant



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

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

Cher(e)s membres,

Le printemps frappe enfin à nos portes après un hiver bien long. Les journées s'allongent et nous allons pouvoir bénéficier des bienfaits de la luminosité.

Pas moins de 250 membres ont participé à nos différentes Amicales de Noël. Preuve s'il en est que ces moments de partages et de rencontres restent très importants au sein de notre association.

Le printemps est synonyme de renouveau et ce le sera également via de nouveaux projets au sein de notre Régionale.

Le groupe Aidants proches voit le jour. Un nouveau groupe de théâtre démarrera en septembre après les représentations de notre spectacle actuel. Un groupe joëlette va reprendre. Des séances collectives de sophrologie ont lieu.

Afin d'améliorer la qualité de vie des personnes handicapées et malades, nous allons rencontrer les nouveaux responsables de nombreuses communes et leur faire part de nos souhaits.

Vos sections locales se mobilisent toujours autant pour vous proposer des rencontres et des activités au plus proche de chez vous.

Toute l'équipe d'Altéo se réjouit d'aller avec vous vers cette période agréable qu'est le printemps.

Au plaisir de vous revoir,



Hugues Saudemont,
Permanent régional

SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

4

ACTUS RÉGIONALES

7

ECHOS DES SECTIONS

- Anhée/Yvoir - Beauraing
- Ciney - Dinant
- Gedinne - Rochefort

10

MOUVEMENT

- Info Challenge 2025

NATIONAL

2

BON À SAVOIR

- Les avantages de la MC 2025

4

MOUVEMENT

- La mutualisation administrative d'Altéo
- Un catalogue pour la formation des volontaires
- Le service A&T recrute des volontaires
- Le bonheur de l'évasion

8

INSPIRATION

- Le CAWaB

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

• Editeur responsable

Geneviève Routier
Numéro d'entreprise
0410 383 442

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Jacques Monnaie
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



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

Ça s'est passé

LE GROUPE « MALADIES ET DOULEURS CHRONIQUES »



En 2024, le groupe traitant des maladies et douleurs chroniques a vu le jour.

Toutes les six semaines, nous avons le plaisir d'organiser une rencontre-débat conviviale où chacun peut s'exprimer librement et partager ses idées.

Ensemble, nous choisissons des thématiques qui nous tiennent à cœur, et nous échangeons dans une atmosphère de bonne humeur et de respect mutuel. Ces discussions sont une occasion unique de réfléchir ensemble à des moyens concrets pour améliorer notre qualité de vie.

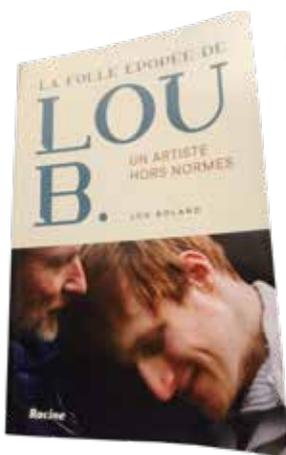


Notre groupe se distingue par son esprit de bienveillance : ici, chaque voix compte et est écoutée avec attention. C'est un espace où vous pouvez vous sentir en confiance, que vous soyez novice ou habitué des débats.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir une kiné spécialisée dans les douleurs chroniques, le service social de la Mutualité Chrétienne, la présentation du carnet de vie par Enéo, un sophrologue, une représentante de l'AVIQ, etc... Toutes ces rencontres sont riches en échanges entre les participants.



CONCERT DE LOU AU FESTIVAL THÉ-AUTRES



Le concert de Lou B. à Dinant
Le 19 octobre, nous étions une belle petite bande au concert de Lou B.

Participer à un concert avec le Chainon, était une première expérience ; ne pas organiser de transport en car, en était une autre car c'était aussi une première fois.

Quel artiste attachant ce Lou, quelle voix, quels textes !

Lou est un chanteur de talent, aveugle et « un peu surdoué en musique ». Il a donné de nombreux concerts, a participé à The Voice, aux Francofolies...

Lou écrit des textes qui racontent sa vie, ses doutes, sa « positive attitude » face au handicap. En résumé, comme il le dit dans de nombreuses chansons... je vous KIFFE tous !





Ça s'est passé

LA SAINT-NICOLAS DU CHAÎNON

La Saint Nicolas du Chaînon

Nous étions nombreux à Bioul pour la Saint Nicolas. La salle était pleine, tout le monde était content.

Après le voyage, un bon diner.

Marie et toute son équipe étaient en cuisine.

Un très bon menu, potage aux potirons, porc chinois et dessert.

Des bricolages de Noël présentés par Sœur Jeanne

Et enfin SAINT NICOLAS et ses cadeaux.

La prochaine fois avec le Chaînon c'est le « Chinois bowling »



JOURNÉE RESTO BOWLING DU CHAÎNON

Quelle belle bande, quelle belle expédition, une journée complète de découvertes et de sport.

La météo n'était pas de la partie ce samedi de janvier, mais aucune importance, l'ambiance y était et nous étions à l'intérieur.



11h30 arrivée à Marche au Wok Garden. 62 participants et volontaires c'est déjà une belle équipe pour aller au restaurant. Accueil et service magnifique. Des dégustations asiatiques de toutes sortes.

Après le repas, en route vers le bowling au pied de la tour de la Famenne.

Deux ateliers, 5 pistes réservées, initiation au bowling pour certains, perfectionnement pour d'autres, le tout dans une ambiance « discothèque ».



La cafétéria nous était ouverte, quelques-uns en ont même profité pour faire une petite sieste digestive.

Merci à toutes et tous pour vos coups de main, pour l'entraide pour votre enthousiasme.

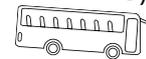
Vivement les prochaines sorties du Chaînon

**PRÉSENTATION
DES SÉJOURS
RÉGIONAUX
DE DINANT**



**SÉJOURS ALTÉO
DINANT 2025**

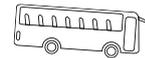
DU 7 AU 11 AVRIL, OXYGÈNE À NIEUPORT (POUR TOUS)
 "Un bol d'air marin pour oublier l'hiver"
 Prix : 725€ + 175€
 Inscription fin janvier



DU 28 AVRIL AU 2 MAI, LES 4 VENTS À RAMONCHAMP (PUBLIC MOBILE)
 Découverte des Vosges
 Prix : 725€ + 100€
 Inscription mi-février



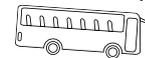
DU 15 AU 22 JUIN, FERME DE COURCIMONT (POUR TOUS)
 Découverte des châteaux de la Loire
 Prix : 1050€ + 150€
 Inscription fin mars



DU 17 AU 21 AOÛT, RAVEL AVENTURES (PUBLIC SUPER MOBILE)
 5 jours à vélo, logement au camping et 100km de vélo
 Prix : 300€
 Inscription fin avril



DU 1 AU 5 SEPTEMBRE, ÉOLE À NIEUPORT (POUR TOUS)
 "Un bol d'air marin pour oublier l'hiver"
 Prix : 725€ + 175€
 Inscription fin janvier



DU 19 AU 21 SEPTEMBRE, CABANES (PUBLIC SUPER MOBILE)
 "3 jours en forêt pour écouter les cerfs"
 Prix : 425€ Non MC + 240€ MC
 Inscription : brochure Altéo



DU 22 AU 26 SEPTEMBRE, SÉJOUR CHAINON (POUR TOUS)
 "Le Chaînon au lac de Bütgenbach"
 Prix : 550€
 Inscription fin juin

LES PRIX PEUVENT VARIER EN
 FONCTION DES PRIX DES CARBURANTS
 PAIEMENTS ÉCHELONNÉS POSSIBLES

PRÉ-INSCRIPTIONS CHEZ MARIE-PAULE COLLARD
 mariepaulecollard@hotmail.com
 0478/70.75.46

PRÉ-INSCRIPTIONS CHEZ NICOLE BOURDAIN
 nicole.bourdain@skynet.be
 0478/20.64.40

PRÉ-INSCRIPTIONS CHEZ YVONNE MUGISHA
 yvonne.mugisha@alteoasbl.be
 0477/75.28.01



MERCI SONIA

Le Comité Régional et l'équipe d'Altéo remercient Sonia Baldini pour les nombreuses années passées en tant que membre du Comité. Sonia a pris la décision de lever le pied au niveau de la participation aux structures d'Altéo et de la Mutualité Chrétienne.

Elle a été membre du Conseil d'Administration et de l'Assemblée Générale de la Mutualité Chrétienne de la Province de Namur.

Elle a été également membre de l'Assemblée Générale d'Altéo ainsi que du Comité Local de Beauraing.

Sonia s'est investie sans compter dans nos structures en y amenant son dynamisme et ses bonnes idées.

Toutefois, elle garde bien un pied dans l'organisation des séjours en tant qu'infirmière. Elle participe encore à de nombreux séjours et nous l'en remercions.

Vous la croiserez régulièrement aux différentes activités d'Altéo.

Merci Sonia

Tour des Sections

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

C'est dans une très bonne ambiance que nous avons fêté la Sainte-Cécile le 07 novembre 2024. Le micro de Jacques Getty a bien circulé dans l'assemblée, cela a bien chanté !

Notre Amicale de Noël avec l'ACRF est encore une réussite avec plus de 80 personnes. Messe et repas festif. Dommage que les jours soient si courts dans ces moments-là.



Ça se passera :

Une petite pause pour les bénévoles s'impose. Alors notre prochaine rencontre importante aura lieu lors de la fête de Pâques le **jeudi 17 avril 2025**. Réservez déjà la date ! La messe sera célébrée à 11h suivie d'un repas festif avec apéro, entrée, plat et dessert dans une ambiance conviviale.

Les dates de rencontres du babelkot sont indiquées à l'agenda en fin de magazine.

Pour tous renseignements Altéo Année/Yvoir :

- Marie Landrain : 0473/82.52.14
- Chantal Bracher : 0476/08.64.77
- Julia Hubert : 0473/11.65.27

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

L'Amicale de Noël de Beauraing s'est déroulée avec la section locale de Gedinne à la Maison de l'Accueil.

C'était une belle journée débutant par une messe et suivie d'un dîner délicieux. Le tout dans une belle ambiance avec le regroupement des deux locales voisines.



Ça se passera :

Des dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

→ CINEY

Ça s'est passé :

Comme chaque année décembre a gâté les membres d'Altéo, tant au centre de rencontre qu'à la piscine.

Saint Nicolas et Père Noël ont bien failli se croiser. Le Père Noël a offert des essuies aux nageurs et des bonbons aux chauffeurs.



Saint Nicolas est venu au centre de rencontre offrir des cadeaux et des bonbons.



Le Père Noël n'a pas été en reste et est venu à notre amicale pour gâter encore un peu plus nos membres.

Nous étions une bonne trentaine à déguster joyeusement cougnous et bûches.



En janvier, la galette est arrivée avec quelques jours de retard mais elle n'en était pas moins bonne : les rois et reines l'ont appréciée.

Ça se passera :

Nous poursuivons bien sûr nos rencontres locales pratiquement toutes les semaines et notez déjà que l'Amicale de Pâques se déroulera le **26 avril 2025** (11h30 : apéro - 12h : buffet froid et dessert - Prix : 30 € tout compris.

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.

Nous recherchons des personnes pour soutenir notre comité local afin de poursuivre l'activité dans le futur proche. Merci de contacter Hugues au 0475/25.72.94.

→ DINANT

Ça s'est passé :

La section locale s'est réunie pour une après-midi de Noël où Père Noël en personne a fait l'honneur de sa présence. Petits présents pour chacun et bonne humeur étaient au rendez-vous !

Nous avons également fait la galette des rois. Carole, Arlette et Suzy ont été reines. Francis nous avait fait de délicieuses galettes maisons !



Ça se passera :

Marc, Francis et Yves ont rejoint le Comité local, un grand merci à eux ! Les activités de mars à juin sont dans l'agenda en fin de brochure.

→ GEDINNE

Ça s'est passé :

Pour notre amicale de Noël, nous avons eu l'immense joie de nous retrouver avec Beauraing. Une messe active et chaleureuse suivie d'un repas festif, convivial et succulent : expérience à refaire.



En janvier nous avons été manger à Gedinne et la section nous a offert l'apéritif et une participation au repas comme cadeaux de fin d'année.

Ça se passera :

Le 06 février, l'année 2025 commencera avec le goûter de la chandeleur.

Le 06 mars aura lieu notre goûter de printemps et **le 03 avril** l'Amicale de Pâques avec une messe où nous comptons sur votre présence.

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

Merci de votre présence active

Le Comité

→ ROCHEFORT

Ça s'est passé :

Saint Nicolas du 2 décembre : Nous étions 33 pour accueillir Saint Nicolas avec ses sucreries et bouchées au chocolat et déguster des cougnous d'une taille respectable. S'ensuivit une séance photo pour tout un chacun avec le grand saint.



Amicale de Noël du samedi 14 décembre : Après le mot d'accueil par Hugues, la messe fut



célébrée par le Doyen. Apéritif et menu de Noël furent unanimement appréciés et suivis de la distribution de friandises et du calendrier 2025. Le marché de Noël artisanal réalisé par Nadine ainsi que le stand de Georgette et Cécile rencontrèrent un franc succès. Un intermède de devinettes fut remporté par Michel qui partagea son lot de bonbons à la plus grande joie des amateurs. Jean-François anima le Blind Test dans une ambiance de feu. Un choix de tartes clôtura cette belle journée.

Galette des Rois : 24 membres étaient présents pour la rentrée 2025 et pour fêter ensemble la galette des rois.

Ce fut dans la joie et le plaisir de se retrouver. Evelyne et Philippe furent les heureux reine et roi de cette fête et les galettes furent particulièrement appréciées.



Ça se passera :

Amicale de Pâques du 12 avril :

Programme de la journée :

Accueil 10h00 – Messe 10h30, apéritif 11h30 suivi du dîner à 12h30 et de jeux.

Grand buffet froid, dessert et café au prix de 40 €.

Réservation avant le 2 avril auprès de Paula au 084/21.25.04 ou de Monique au 0472/44.23.56.

Paiement à Paula ou sur le compte BE34 0682 5012 0890.

Barbecue ou dîner du 2 juin : à préciser.

Excursion du 26 juin : à préciser.

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue.

Nous vous y attendons nombreux.

Info Challenge 2025

CHALLENGE ANNUEL INTER SECTIONS

Lieu : salle le Chérumont à Bioul

Date : samedi 17 mai 2025

Prix de la journée : 20 € (+ 10 € pour ceux qui prennent le car) à payer à votre section

Inscription : auprès des sections pour le 8 avril 2025

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

11h30 : Accueil- Apéro offert

12h30 : Repas festif et dessert

14h30 : Challenge « inter sections »

Des animations spéciales égayeront l'après-midi.

16h : Goûter et remise du trophée par la section gagnante 2024 de Ciney !

La journée se clôturera à 17h00.

HORAIRE DU CAR :

Gedinne salle paroissiale : 08h15

Beauraing rue de Dinant 57 : 08h45

Rochefort Accueil Famenne : 09h15

Ciney Surlemont : 09h45

Ciney Place Monseu : 10h

Dinant gare : 10h30

Bioul salle Chérumont : 11h00



Une occasion unique de se retrouver entre sections.

SPECTACLE SOLIDAIRE 2025

Ce jeudi 13 mars aura lieu notre spectacle solidaire annuel. C'est La Ligue d'Impro qui va nous faire passer une soirée extra-ordinaire. En première partie, « Ca me chiffonne » de l'atelier Altéo/Itinériss. Rendez-vous à partir de 18h au Théâtre de Ciney. Spectacle à 19h.

Prix : 17 €.

Réservation obligatoire au 081/237.237 ou www.alteoasbl.be/spectaclesolidaire



Relance groupe de marche



Dès le 25 février, venez booster votre forme avec nous !

Tous les mardis, de 10h à 12h,

nos volontaires vous emmènent en camionnette et sillonnent la vallée de la Meuse pour vous proposer des parcours de balade différents.

De plus, cette année, un jeu de pistes et une découverte culturelle alliant balade et histoire viendront ponctuer ce 1^{er} semestre sportif.

Les parcours sont praticables en chaise roulante et les petits-enfants sont les bienvenus durant les congés scolaires.

Pour toute information ou pour nous informer de votre souhait d'intégrer le groupe, n'hésitez pas à nous appeler au 081/237.237 ou via email à l'adresse sport.namur@alteoasbl.be.

	TYPE ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour Oxygène	Du 7 au 11 avril 2025	Nieuport	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Ferme de Courcimont	Du 15 au 22 juin 2025	Sologne	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Eole	Du 25 au 29 août 2025	Nieuport	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Chaïnon	Du 22 au 26 septembre 2025	Butgenbach	Nicole Bourdain 0478/20.64.40
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 2 jeudis par mois de 14h à 17h	Février : 13, 27 Mars : 13, 27 Avril : 17 (Amicale Pâques) Mai : 8, 22 Juin : 5	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérumont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Février : 27 Mars : 27 Avril : 24 (Amicale Pâques) Mai : 29	Centre Culturel de Beauraing, Rue l'Aubépine, 1 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Février : 6, 13, 20 (carnaval) Mars : 13, 20, 27 Avril : 3, 10, 17, 24, 26 (Amicale de Pâques)	Centre Culturel (salle 1), Place Baudouin, 1 Ciney.	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredis de 14h à 17h	Mars : 5 (initiation musicale) Avril : 2 (bingo Pascal) mai : 7 (jeu de piste dans Dinant)	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Février : 6 (crêpes) Mars : 6 (repas de printemps) Avril : 3 (Amicale Pâques)	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux « 3 Arcs » (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Mars : Avril : 7, 12 (Amicale), 14, 28 Mai : 12, 19, 26 Juin : 2 (BBQ), 23, 26 (excursion), 30	Salle Le Phare à Jemelle (Place Ste Marguerite, 2)	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Mars : 17 Avril : 14 Mai : 19 Juin : 16	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo 081/237.237 ou sport.namur@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme (Adapté)	Les mardis de 10h à 11h30 sauf congés scolaires	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo 081/237.237 ou sport.namur@alteoasbl.be

Altéo Dinant
Av. des Combattants 16
5500 Dinant

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

@ dinant@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



- 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



www.aideetsoinsadomicile.be