

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue de la Moselle 7-9
6700 Arlon

N°33
MARS 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921580

LUXEMBOURG

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Chè-res ami-es

En premier lieu, permettez-moi de vous présenter mes meilleurs vœux pour cette année 2025 qui, je l'espère de tout mon cœur, vous remplira de bonheur et surtout d'une santé favorable.

Comme vous l'avez certainement déjà appris, j'ai présenté ma démission au mandat de président en date du 31 décembre 2024. Les raisons qui m'ont poussé à prendre cette décision sont personnelles et cet édito n'est pas le bon endroit pour en débattre. Sachez que ce n'est pas une décision facile mais qui a été murement réfléchie.

Pendant les presque huit années de volontariat au sein d'Altéo, j'ai accumulé des montagnes de beaux souvenirs que je garderai toujours dans mon cœur. Le plus beau souvenir restera le fait d'avoir pu vous rencontrer et de partager avec vous de fameux moments.

Je vous remercie de la confiance que vous m'avez témoignée et j'espère avoir rencontré vos espérances.

Dan Léonard
Rue de Burhaimont 31
6880 Bertrix
0473/27.44.74

Leonard.daniel@outlook.com



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Nouveaux visages, mêmes valeurs : bienvenue à Mélanie et Brice chez Altéo !
- Projet coup de projecteur

6

ACTUS RÉGIONALES

- Rejoignez notre groupe d'action et de réflexion sur le diabète
- Un espace pour souffler, partager et construire ensemble
- De Nieuport à Arlon
- Rossignol : retour sur les activités derniers du centre de rencontre

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

Alice Ingabire (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Caroline Cremer
Mélanie Cornet
Geneviève Fautré
Brice Haeck
Francine Homel
Dan Léonard
Alice Ingabire
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





Nouveaux visages, mêmes valeurs : bienvenue à Mélanie et Brice chez Altéo !

.....

Nous avons le plaisir de vous présenter Mélanie Cornet et Brice Haeck, deux nouveaux animateurs qui enrichissent notre équipe avec leur énergie et leur engagement. Mélanie, avec son expérience dans le domaine de la santé, et Brice, artiste et éducateur passionné, partagent des valeurs communes d'inclusion et de solidarité. À travers cette interview, ils nous parlent de leurs parcours, de leurs rôles au sein d'Altéo, et des projets innovants qu'ils souhaitent développer pour renforcer notre mouvement.

.....

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ? (votre parcours professionnel, vos hobbies...)

Mélanie Cornet : Je suis mariée et maman comblée de deux petits garçons pleins d'énergie. Assistante en pharmacie de formation, j'ai consacré 15 années de ma carrière à accompagner les patients en pharmacie, un métier qui m'a beaucoup appris sur l'importance du soin et de l'écoute. En 2023, j'ai eu l'opportunité de rejoindre Chronilux, un projet de soins intégrés en province de Luxembourg. Ce fut une expérience enrichissante qui m'a permis d'élargir mes horizons professionnels et de m'investir dans des initiatives porteuses de sens. Bien que ce projet ait pris fin en 2024, il m'a ouvert de nouvelles portes et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai intégré la grande famille d'Altéo ! Je suis ravie de faire partie de ce mouvement qui prône des valeurs qui résonnent profondément avec mes expériences et mes convictions. C'est une nouvelle aventure qui me motive chaque jour ! En dehors de mon travail, je profite de chaque instant en famille ou entre amis. J'aime aussi m'évader en faisant un peu de shopping ou en me dépensant sur les courts de tennis, une passion que je cultive depuis mes 10 ans.

Brice Haeck : Je m'appelle Brice. Mon parcours est un peu atypique : après des études aux Beaux-Arts, j'ai enchaîné plusieurs métiers super enrichissants

– animateur socio-culturel, prof en primaire, éducateur en maison de jeunes, éducateur spécialisé... et maintenant, me voilà chez Altéo. À côté de ça, j'ai réalisé un documentaire, Les oiseaux de passage, qui parle de marcheurs que j'ai croisés lors de mon pèlerinage entre La Roche-en-Ardenne et Saint-Jacques de Compostelle. Je suis quelqu'un de créatif : j'adore le dessin, la vidéo, la photo, mais aussi les grands espaces, les randos, et l'escalade.

Qu'est-ce qui vous a attiré pour postuler chez nous et quelles sont vos premières impressions ?

M.C : Ce qui m'a attirée chez Altéo, c'est avant tout la possibilité de mener des projets concrets au sein d'un mouvement qui défend des valeurs qui me tiennent particulièrement à cœur. Lors de mon expérience précédente, j'ai beaucoup travaillé sur les besoins et les attentes en matière de santé et de social de la population en province de Luxembourg. J'ai vu chez Altéo une opportunité de transformer ces observations et apprentissages en actions concrètes et porteuses de sens.

Et je ne me suis pas trompée ! J'ai été merveilleusement bien accueillie par l'équipe d'Altéo Luxembourg, composée de collègues bienveillants, disponibles et toujours prêts à échanger. Ce climat de confiance et de collaboration a rendu mon intégration très agréable.

Au-delà de l'équipe, le travail que je fais ici me plaît énormément. Travailler pour promouvoir l'inclusion, c'est quelque chose qui a beaucoup de sens pour moi. Mais c'est aussi transmettre à mes enfants quelque chose qui me tient à cœur : l'importance de l'ouverture à l'autre, du respect et de la solidarité. Je suis fière qu'ils puissent grandir en voyant à travers mon travail que ces valeurs sont essentielles pour construire une société plus juste et humaine.

B.H : Ce qui m'a attiré chez Altéo, c'est la diversité : des publics variés, des projets dynamiques, et toujours cette envie d'inclure et de rendre les activités accessibles à tous. J'ai aussi aimé l'esprit familial malgré la taille de la structure. L'équipe du Luxembourg m'a super bien accueilli, j'aime travailler dans une ambiance aussi chaleureuse et bienveillante. J'adore aussi pouvoir être créatif, échanger avec les collègues, les volontaires et rebondir sur leurs idées.

Quels seront vos principaux rôles et responsabilités au sein d'Altéo ?

M.C : Chez Altéo, j'accompagne les locales de Marche-en-Famenne et de Bastogne, deux groupes très dynamiques où les volontaires s'investissent énormément ! J'ai également rejoint la commission patients, où je vais m'investir dans plusieurs initiatives passionnantes. Avec Brice, nous allons travailler sur plusieurs projets. Tout d'abord, nous souhaitons favoriser l'accès à la culture pour tous, afin que chacun puisse profiter pleinement de la culture, quelles que soient ses limitations ou situations. Ensuite, dans le cadre du projet « Coup de projecteur », nous avons choisi de commencer par mettre à l'honneur les volontaires des locales. Nous voulons valoriser leur engagement et leur contribution essentielle à la vie du mouvement Altéo. Dans un second temps, nous nous étendrons à d'autres volontaires pour continuer à mettre en lumière ceux et celles qui font vivre nos projets au quotidien. Enfin, nous avons un super projet autour de la marche thérapeutique, que nous souhaitons rendre accessible à tous. Pour sensibiliser le public et recruter des volontaires prêts à nous accompagner, nous diffuserons le documentaire de Brice, « Les Oiseaux

de Passage ». Ce film poignant retrace son voyage sur le chemin de Compostelle et illustre, avec émotion, les bienfaits thérapeutiques de la marche. Il met en avant la puissance du mouvement, de la nature et du collectif pour transformer les vies. Une première diffusion est déjà prévue : le 20 mars à 19h30 au cinéma « Le Patria » à Virton. C'est gratuit pour tous les membres Altéo, alors venez nombreux ! D'autres projections suivront dans le nord et le centre de la province de Luxembourg.

B.H : Je vais travailler avec Mélanie sur un super projet de marche thérapeutique, nous avons dans ce sens prévu de projeter mon documentaire dans plusieurs endroits de la province. Une première séance est fixée au cinéma de Virton, le 20 mars (gratuit pour les membres Altéo, venez nombreux 😊!). Avec un peu de chance, ces projections-rencontres donneront naissance à un nouveau groupe-projet. Toujours avec Mélanie, nous souhaitons aussi développer une série d'articles, en format vidéo et via l'AltéoMag, intitulée « Coup de projecteur ». Ce projet vise à mettre en lumière des représentants volontaires des sections locales et à valoriser l'engagement de celles et ceux qui animent et font vivre le mouvement.

Avez-vous des projets ou des idées que vous aimeriez mettre en place dans le cadre de vos fonctions ?

M.C : Je souhaite simplement que tous les projets sur lesquels nous travaillons actuellement soient porteurs et se concrétisent. Qu'il s'agisse de mettre en lumière nos volontaires, de rendre la culture et la marche thérapeutique accessibles à tous, ou encore de mener des actions inclusives, j'ai hâte de voir ces initiatives prendre vie et d'en mesurer l'impact positif sur le mouvement et au-delà.

Nous leurs souhaitons la bienvenue dans notre équipe.

*Alice Ingabire,
Collaboratrice administrative Altéo.*

Coup de projecteur sur la locale de Bertrix

Chez Altéo, nous savons que nos volontaires sont la véritable force de notre mouvement. Leur engagement, leur énergie et leur dévouement font vivre nos locales et permettent de mener à bien nos missions. C'est pourquoi nous avons lancé le projet « **Coup de projecteur** », une initiative visant à mettre en avant ces acteurs essentiels de notre quotidien associatif. Chaque locale de la province de Luxembourg a ainsi été invitée à désigner un volontaire qui prendra la parole pour représenter son groupe. Mettre en lumière ceux qui donnent de leur temps, c'est aussi reconnaître l'importance de leur implication et leur dire un grand merci. Car sans eux, rien ne serait possible !



Direction Bertrix aujourd'hui, où André nous partage son expérience en tant que volontaire et nous fait découvrir la locale de Bertrix.

Peux-tu te présenter brièvement ?

Je m'appelle André, j'ai 67 ans. J'étais infirmier dans un hôpital, plus précisément dans le service de cardiologie. Je suis à la retraite depuis 4 ans et demi. Depuis environ deux ans, je suis volontaire à la locale de Bertrix.

Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir volontaire ?

Il y a quelques années, j'avais déjà fait du volontariat, notamment lors de pèlerinages à Lourdes, et c'est une expérience que j'avais beaucoup appréciée. Une fois retraité, j'ai ressenti le besoin de reprendre une activité. Ayant travaillé dans le milieu social, j'avais envie de retrouver le contact avec les gens. En fin de carrière, j'étais surtout dans un bureau, loin des patients, et je voulais renouer avec l'humain. Par hasard, j'ai entendu parler d'Altéo. Quand je me suis présenté, on m'a expliqué qu'il y avait de nombreuses façons de s'impliquer : des

séjours (où l'on recherche souvent des infirmiers), le service de transport pour accompagner les gens, ou encore des activités au sein des locales. J'ai commencé par le service de transport pendant un an, mais j'ai finalement choisi les activités « loisirs », qui me conviennent davantage.

Comment cela se passe dans la locale de Bertrix ?

Nous nous retrouvons le matin vers 10 heures pour partager une tasse de café avec un petit biscuit ou une galette. Pendant que certains volontaires préparent le repas, d'autres animent des activités avec le groupe. Nous déjeunons ensemble, puis nous faisons une autre activité l'après-midi. La journée se termine vers 16 heures. À ce moment-là, nous rangeons, passons un coup de balai et faisons la vaisselle.



Anne-Marie, Chantal, Yolande, Elisa, Stella, Benoît, André, Véronique, Alix et Martine.

Qui sont vos membres ?

Je ne connais pas tout le monde en détail, mais globalement, les membres sont des personnes autonomes physiquement, mais qui ont besoin d'un accompagnement pour certaines activités. Certains d'entre eux souffrent également d'isolement et cherchent à partager des moments conviviaux.

Un merci, une phrase, un moment avec un bénéficiaire qui t'a touché ?

Je ne peux pas en citer un en particulier. Mais ce qui me touche, c'est lorsque les participants nous



disent: « Merci, on s'est bien amusés », ou encore « Le repas était très bon ! » Ces petites phrases me font toujours plaisir.

Quel genre d'activités faites-vous avec les membres ?

Aujourd'hui, par exemple, nous avons fait de la gym douce avec des ballons de baudruche. Cela a donné lieu à de bons moments de rires ! Nous avons aussi participé à un atelier de sophrologie.

Une anecdote avec un participant ?

(Hésitation) Je ne sais pas trop... Enfin, si ! Il y a Michel : à chaque fois qu'il voit quelqu'un avec un appareil photo, il est le premier à se mettre en avant pour poser. Mais attention, il n'oubliera pas de demander la photo en partant et, à son retour, il voudra la voir ! (Rires)

Qui sont les volontaires de la locale ?

Je trouve que l'équipe porte bien son nom de « volontaires » ! Elles – car la majorité sont des femmes, mis à part Benoît et moi – se donnent à fond pour trouver des activités ou des animations à proposer. Elles se démènent vraiment pour rendre chaque journée agréable.

Une qualité que tu admires au sein de l'équipe de volontaires ?

Je dirais sans hésiter leur dévouement. Pas un dévouement religieux, elles ne seraient sûrement pas d'accord avec cette comparaison (rires), mais elles se donnent à 100 % pour que tout le monde passe une belle journée, avec un bon repas.

Un moment où l'équipe s'est surpassée ?

Quand nous organisons des réunions, il faut bloquer les dates et planifier les activités, le repas et le dessert (surtout ne pas oublier le dessert !). C'est toute une organisation. À chaque fois, l'équipe se surpasse, et moi aussi, j'apporte ma petite contribution.

Un mot pour encourager de nouveaux volontaires ?

N'hésitez pas à franchir le pas ! Chez Altéo ou ailleurs, il ne faut pas hésiter. Certains me disent qu'ils sont intéressés mais n'osent pas. Je leur propose toujours de les accompagner au début pour les mettre à l'aise. Il faut se rappeler que c'est du volontariat, pas un contrat d'employé, donc il n'y a pas de pression.

Ta plus grande fierté de volontaire ?

Je rentre chez moi avec le sentiment d'avoir contribué à une belle journée. C'est une satisfaction personnelle de voir tout le monde content.

Une qualité essentielle pour devenir volontaire ?

Il y en a beaucoup, mais je dirais que la disponibilité est essentielle.

*Mélanie Cornet et Brice Haeck,
Animateurs Altéo Luxembourg*

Le témoignage d'André vous a inspiré ? Peut-être même donné envie de rejoindre la grande famille d'Altéo ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à nous appeler au 081/237.237 !

tous acteurs
de notre santé

**CONCERNÉ PAR LE
DIABÈTE ?**

REJOIGNEZ NOTRE GROUPE
D'ACTION ET DE REFLEXION

ALTEO LUXEMBOURG

 luxembourg@alteoasbl.be

 081 237 237

Altéo 
Agissons pour une société inclusive

Editeur responsable : Altéo Luxembourg Rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon - 081 237 237 - Ne pas jeter sur la voie publique © illu : Canva

Un espace pour souffler, partager et construire ensemble

.....
Vous êtes en situation de maladie, de longue durée ou d'invalidité et souhaitez prendre du temps pour vous ? Venez partager vos idées, échanger sur vos besoins, et participer à la construction de projets qui vous tiennent à cœur dans un cadre bienveillant et convivial.
.....

Que ce soit pour organiser une conférence, débattre sur des thématiques choisies par le groupe, sensibiliser le politique à vos réalités, ou rendre des événements culturels plus accessibles, ce groupe est fait pour vous.

Quand ? Lundi 24 février, de 14h à 16h

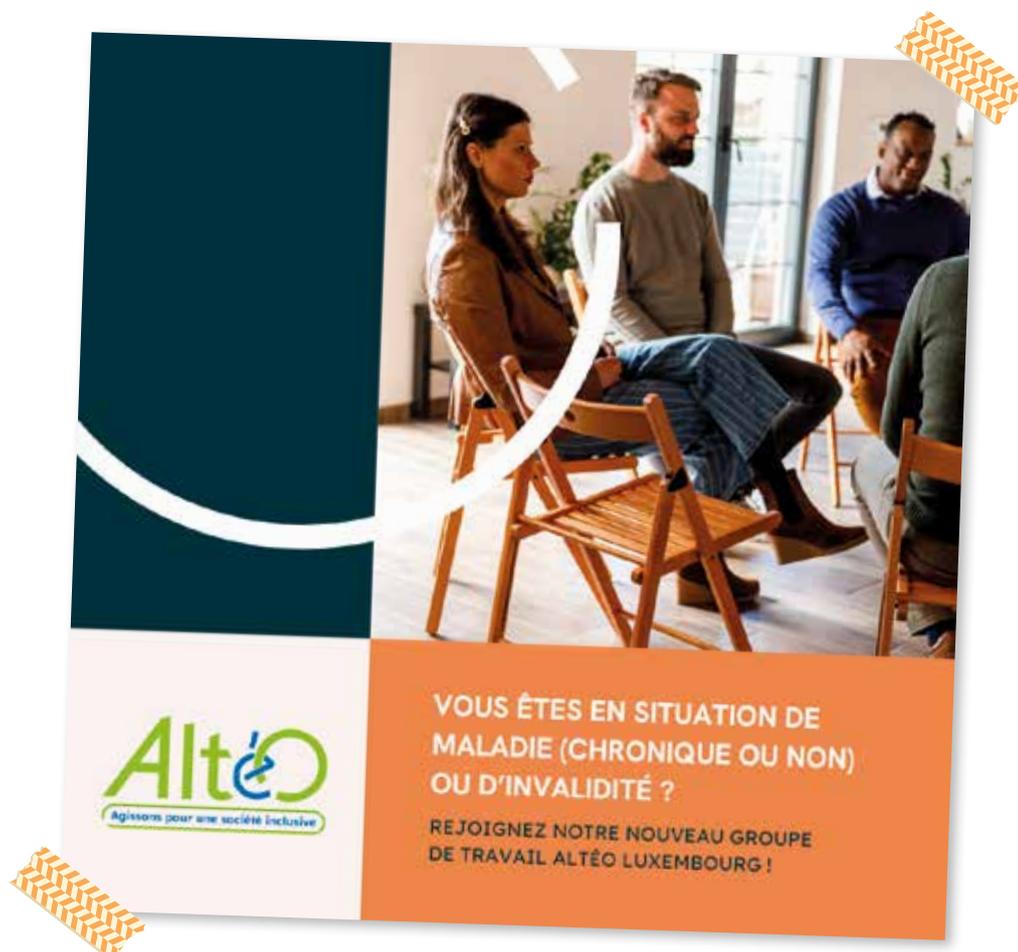
Où ? Mutualité Chrétienne, 2 rue des Alliés,
MC de Libramont

Contact : 0478/79.82.44

Si vous avez des difficultés pour nous rejoindre, contactez-nous, nous trouverons une solution ensemble.

Venez comme vous êtes, avec vos idées, vos besoins et votre bonne humeur !

*Mélanie CORNET et Geneviève FAUTRE,
Animatrices Altéo Luxembourg.*



DÎNER RETROUVAILE SÉJOUR PERSONNES AGÉES

DE NIEUPORT À ARLON

QUAND NOS SENIORS SE RETROUVENT À ARLON LE TEMPS D'UNE JOURNÉE.

L'année 2024 a ouvert la porte à une première journée de retrouvailles pour le séjour personnes âgées en perte d'autonomie.

Le 16/11 nous nous sommes retrouvés pour une journée conviviale dans les locaux de la MC à Arlon. Au menu; Le foodtruck de Chez Mu : frites, hamburgers, boulettes ... ont eu beaucoup de succès!

Un concept originale et gourmand pour nos vacanciers ,qui ont bien apprécié!

Une sortie avec Cheveux aux vent Asbl a ravi les plus téméraires

Bien que la pluie aie refusé notre invitation, la météo n'était pas des plus clémente et le froid piquant quant à lui n'a pas hésité à prendre part à cette belle journée....

Cela n'a pas arrêté les amoureux de la pédale et les sourires que nous avons eu l'occasion d'immortaliser en disent long sur les plaisirs partagés avec les pilotes.

Sans oublier bien sûr quelques pas de danse... une journée sans danse est-elle réellement une journéepleinement vécue ?

Merci à tous les intervenants d'avoir rendu cette journée possible.

Merci aux familles et institutions pour la confiance une nouvelle fois accordée, merci aux volontaires qui avaient pu se libérer mais surtout merci à chacun d'entre vous d'avoir répondu présent !

Vos sourires nous nourrissent et nous rassurent sur nos intentions si besoin en était

Il faut déployer de l'énergie pour organiser ce genre de journée ... vos sourires , vos pas de danse, votre bonne humeur sont notre plus beau cadeau.

C'était une première édition, il est fort à parier que cela ne sera pas la dernière
De tout coeur André, Annick & Sarah



Rossignol: retour sur les activités derniers du centre de rencontre

→ Dimanche 27 octobre, dîner annuel de la locale de Florenville

Nous étions une centaine à nous retrouver à la salle St Roch à Les Bulles, ce dimanche midi. Les participants à l'atelier du mercredi s'étaient chargés de la décoration des tables. Tout le monde est content de se retrouver. Au menu: apéro, potage à la courge, cabillaud sauce crémée fondue de poireaux, veau sauce curry et dessert. Menu apprécié par tous, suivi de la traditionnelle tombola où tout le monde est gagnant.



→ Mardi 27 décembre Goûter de Noël en collaboration avec l'Elan Gaumais.

Musique, chanson, danse et bonne humeur étaient au rendez-vous. Pas de goûter sans la présence du Père Noël. Cougnous, bûche, café, chocolat... et tout le monde est rentré avec un beau sachet de friandises. Merci aux organisateurs et aux bénévoles pour ces deux belles journées.



→ Prochaine journée d'activité

Journée de rencontre et de réflexion à Orval début du mois d'avril 2025

*Francine HOMEL,
Volontaire locale de Virton.*

Altéo Luxembourg
Rue de la Moselle 7-9
6700 Arlon

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

@ luxembourg@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

Découvrez l'activité bricolage de Noël des Bourlingueurs de Differt !

Le 19 décembre 2024, le groupe des Bourlingueurs de Differt, composé de jeunes membres d'Altéo, s'est réuni pour réaliser de magnifiques décorations de Noël lors d'une activité bricolage. Ce groupe dynamique se retrouve un jeudi sur deux, de 13h30 à 16h, pour partager des moments créatifs et conviviaux.

Un grand merci à nos fidèles volontaires, Françoise, Sylvie et Yvonne, toujours présentes pour accueillir les participants avec joie et bonne humeur, ainsi qu'à Gyslain, volontaire du Service Citoyen, qui nous apporte son soutien précieux pour quelques mois.



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