

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue des Tanneries, 55
5000 Namur

N°33
MARS 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

NAMUR

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

Le Kintsugi ou l'art de sublimer les blessures.

C'est un art ancestral qui nous vient du Japon. Il prône le zéro déchet : on ne jette pas un bol cassé, on le répare puis on recouvre les fissures avec de la poudre d'or afin d'en souligner l'éclat. Les différentes étapes de la réparation peuvent prendre plusieurs semaines au bout desquelles l'objet sublimé sera plus solide qu'avant.



Plus qu'une simple réparation de porcelaine, le Kintsugi est riche de sens. Il joue un rôle libérateur parce qu'à travers l'objet qu'on répare, c'est soi-même qu'on peut guérir. En fait, cet art symbolise la renaissance : si chaque chose a une fin, tout renaît de plus belle ; si les défauts et cicatrices nous blessent, ils deviennent grâce au Kintsugi le témoignage de l'histoire et du parcours de chacun. L'important est de reconnaître la beauté qui réside dans les choses imparfaites et atypiques.

Le Kintsugi est une forme d'art-thérapie : il nous invite à transcender les épreuves et nous rappelle que les cicatrices, visibles ou invisibles, sont la preuve que nous avons surmonté les difficultés, faisant fi de l'amertume et du ressentiment, faisant la part belle à un petit supplément d'âme.

Myriam Anseau

SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Jean-Pol Devaux – Mot de l'Aumônier
- Venez me parler

5

PAGE PROVINCIALE

- Marie Delobbe

6

ZOOM

- Atelier artistique d'automne

7

ACTUS RÉGIONALES

- Balade nature
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

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

Catherine Goffinet (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Claire Grignard
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





Jean-Pol Devaux

CHAUFFEUR VOLONTAIRE

En 2019, au moment de son départ en retraite, Jean-Pol a voulu se rendre utile et est venu à Altéo voir ce qu'on pouvait lui proposer comme volontariat. Il a finalement choisi d'être chauffeur pour le Service Accompagnement & Transport. S'il s'est engagé dans cette voie, c'est parce qu'il avait auparavant une entreprise de transport de combustibles et qu'il était souvent sur les routes, mais aussi, parce qu'à la suite d'une hospitalisation, il avait rencontré une personne qui avait besoin d'être accompagnée à l'intérieur de la clinique.

Ensuite, en 2022, il est devenu membre du Comité Régional en tant que représentant des chauffeurs volontaires.

Jean-Pol est très content de son volontariat parce qu'Altéo lui permet d'aider les autres, de participer à un Mouvement et de découvrir un public dont beaucoup peuvent ignorer les difficultés d'existence. Il apprécie aussi le respect de tous et la camaraderie qui règnent chez nous.

De son côté, il estime apporter son expérience de conducteur, son souci de la qualité du service ainsi que sa facilité à nouer des contacts sociaux.

Merci Jean-Pol.

Jean-Luc Gelinne

• • • • •

MOT DE L'AUMÔNIER

“ *La solitude est un ressenti souvent perçu comme négatif. Être seul n'est pas négatif, c'est même nécessaire pour se retrouver, prendre du recul, pour apprendre à se connaître davantage. Avant de chercher à créer des relations avec les autres, il est important de créer une relation avec soi-même. Si tu souffres de solitude aujourd'hui, ce n'est pas parce que tu es seul, mais bien parce que tu te sens seul.*

Il est temps de sortir de ce cercle vicieux et cela passe notamment par le fait de passer des moments où tu es seul avec toi-même à faire du yoga, ou encore à lire, bref à faire ce que tu aimes. Petit à petit, la solitude disparaîtra, car tu seras bien avec toi.

Si nous sommes des êtres sociaux, nous avons également besoin de nous retrouver avec nous-mêmes pour réfléchir, mûrir et évoluer. ”

Jean Marchand

Venez me parler

J'ai croisé dans un train entre Bruxelles et Jambes une personne assise avec une pancarte très visible posée sur les genoux où il est écrit : « VENEZ ME PARLER ». Je l'ai aperçue alors que je m'apprêtais à descendre du train et je suis allée vers elle. Elle s'appelle Clara et fait régulièrement le trajet aux heures creuses, mais c'est tout ce que j'ai eu le temps d'apprendre d'elle.



Le message qu'elle portait, chacun le percevra de façon personnelle et différente, mais vous en conviendrez, il est révélateur de la communication du XXI^e siècle. En fait, notre monde est fou avec l'individualisme-roi et le chacun pour soi. La place pour dialoguer, a-t-elle disparu ? Peut-être que tout le monde a peur, écoute le silence ou se contente de parler à son smartphone.

Avec les géants du Web, notre volonté est mise à l'épreuve. Par exemple, si vous voulez parler à quelqu'un ou l'écouter, il va falloir appuyer sur un bouton. Pas d'autre alternative ! Et ceux qui ont des doigts hors-normes, « ils peuvent toujours courir » ! Bientôt, vous pourrez communiquer avec l'au-delà en appuyant sur un bouton !

Non, je ne suis pas ringarde, mais je ne comprends plus bien notre monde et m'y adapte difficilement. Comme certaines personnes qui ont des difficultés relationnelles et luttent dans leur quotidien, le progrès peut parfois m'aider, mais en général il m'exclut et me marginalise. Bien sûr, communiquer c'est gai, c'est fun : on appuie sur mille et un boutons. Mais en fait, ne faudrait-il pas freiner tout cela ? Je vous le demande donc : au nom de l'échange avec autrui, allez dire un mot à Clara, dans le train de 13h qui roule vers Jambes. Elle en sera ravie, merci !

Claire Grignard

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

Atelier artistique «autour de la carte postale»

RETOUR SUR L'ATELIER D'AUTOMNE

Tout le monde a déjà envoyé ou reçu une carte postale, ce petit morceau de papier rectangulaire légèrement cartonné sur lequel on envoie des nouvelles à la famille et aux amis. Même si la pratique se perd suite à l'émergence du téléphone et du courriel, il y a encore les nostalgiques et les collectionneurs.

L'origine de la carte postale remonte au 19^e siècle et se révèle à l'époque un nouveau système de communication à la fois pratique et économique. D'abord purement informative ou publicitaire, elle intègre ensuite le dessin puis la photo. Début 20^e, ce sont plusieurs centaines de millions d'exemplaires qui sont édités, célébrant ici un lieu touristique, là un moment fort du calendrier, là encore un chef d'œuvre pictural.

Atelier artistique d'automne. Sur les tables, des cartes postales en nombre, de toutes époques et tous formats. Les participants, selon l'activité proposée, vont composer durant cinq matinées une œuvre personnelle. Il y a de la découpe et du collage sur le thème de personnages ou d'animaux, sur papier épais de la taille d'une carte postale. Il y a un montage grand format sur carton recyclé que l'on va habiller de papier peint intissé puis recouvrir de cartes postales et de mots, selon un thème choisi librement. Puis c'est, à partir d'une carte postale, la réalisation d'une peinture acrylique sur toile. Inversement, on s'inspire d'une peinture pour créer une carte postale.

Le dernier atelier est consacré à la confection de cartes de vœux pour les fêtes de fin d'année. La peinture aquarelle «Ecoline» permet ici des jeux de transparence et donne aux sapins stylisés et boules de Noël une touche lumineuse. Des détails au marqueur doré complètent la réalisation de ces cartes que chaque participant pourra offrir ou envoyer à ses proches.



Myriam Ansseau



Article rédigé en FALC
Facile à Lire et à Comprendre

Le groupe BALADE NATURE

Pour prendre l'air tous ensemble dans la nature.

Dans la région de Namur.

Une fois par mois le jeudi après-midi, au départ de la Mutu.

Les balades commencent en avril.

Nous marchons en groupe deux petites heures.

Nous prenons le gouter tous ensemble avant de rentrer.

Jean-Benoit nous propose des découvertes sur les plantes, les animaux.

On peut venir même si on marche lentement, ou si on a besoin d'une canne ou d'une voiturette.

Prix : 2 € sans transport, 5€ avec transport.

Les inscriptions sont obligatoires.

Pour les renseignements et inscriptions :

namur@alteoasbl.be Tel: 081/23 72 37

GSM 0472/90 80 91



17/4 → à Floreffe
22/5 → à Malonne
26/6 → à Biesmerée
31/7 → à Durnal
28/8 → à Mont Godinne
25/9 → à Namur

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou namur@alteoasbl.be

→ SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2^e et 4^e mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin

→ DECOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.

De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les prochaines activités mensuelles de « Découverte du Milieu » n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet.



Inscription indispensable auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou secrétariat Altéo

→ OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif: être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe « Oxygène » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 31 mars,
14 avril, 12 mai, 30 juin
Contact : Catherine Rase au 0478/71.19.24

→ ATELIER INFORMATIQUE

Restez « connecté » avec Internet !

Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « connecté », pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo ! C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

Quand ? A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

Où ? nouvelle Bibliothèque communale de Namur « La Célestine », Rue du Premier Lancier

Les dates des prochains ateliers sont :
13 et 27 mars, 10 et 24 avril, 15 et 22 mai,
12 et 26 juin

→ ATELIER ARTISTIQUE

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule sous forme de modules à thème de 5 ateliers de 2 heures répartis sur 5 vendredis. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.



Les ateliers de printemps se dérouleront les 07/02, 12/03, 04/04, 16/05 et 06/06 de 10h à 12h – Thème : les oiseaux

→ ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

Quand ? Un mardi par mois de 13h30 à 16h30

Où ? Au 4^e étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

PAF : 6 € par séance

Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.

Les dates des prochains ateliers sont :
11 mars, 08 avril, 13 mai, 10 juin



ACTIVITES SPORTIVES

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

→ SPORTI-H-GO

1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30
au centre sportif de TABORA
à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence

Renseignements et inscriptions auprès
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21
ou sport.namur@alteoasbl.be

2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif
de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée
(accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une
pratique sportive en douceur.

Renseignements et inscriptions auprès
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21
ou sport.namur@alteoasbl.be

→ SPORT SANTE NAMUR

1. Natation

Les samedis de 10h à 11h30
(sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de
Saint-Servais.



Renseignements et inscriptions auprès
de Marie Delobbe au 0473/65.05.21
ou sport.namur@alteoasbl.be



Les prochaines activités sportives
sont en préparation. Vous retrouverez
les informations dans l'Altéomag
de septembre.



PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Namur Nord	Le 3 ^e mercredi du mois de 13h30 à 16h30 19 mars 16 avril 21 mai 18 juin	Salle Paroissiale Notre Maison place des Tilleuls 26 5004 Bouge	Liliane jacques 0495/14.46.49
Section locale de Saint-Servais	Le 1 ^{er} et le 3 ^e lundi du mois de 14h à 16h30 3 et 17 mars 7 et 28 avril 5 et 19 mai 2 et 16 juin	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	Hélène Simon 081/21.40.56
Section locale d'Eghezée	Le 4 ^e lundi du mois de 14h30 à 16h30 24 mars 28 avril 26 mai 23 juin	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	Philippe Goffin 081/51.13.70
Section locale de Sambreville	Le dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h 27 mars 24 avril 22 mai 26 juin	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	Caroline Dekeyser 0475/49.69.46

Altéo Namur
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h
✉ namur@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.

Document promotionnel. Demander non contractuel. Page 1/1 MC



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

**CONSEILS EN ADAPTATION
DU DOMICILE**

**Créateurs
d'autonomie**

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



Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne

