

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue de l'Arsenal,
7 bte 1 - 5660
Philippeville



PB-PP|B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921579

PHILIPPEVILLE

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Le printemps est une saison de renouveau. Après les mois froids de l'hiver, la nature reprend vie. Les arbres bourgeonnent, les fleurs s'épanouissent et les oiseaux chantent de nouveau. C'est une période de transition, où la lumière du soleil devient plus présente et les températures se réchauffent doucement.

Les journées s'allongent et les gens commencent à sortir davantage. Le printemps nous invite à profiter de l'extérieur, à respirer l'air frais et à célébrer la beauté de la nature.

Le printemps symbolise l'espoir et le renouveau. Il nous rappelle que, tout comme la nature, nous avons la capacité de nous réinventer, d'apprendre et d'aller à la rencontre des autres.

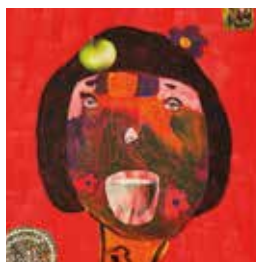
Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à une série d'activités passionnantes prévues dans les prochaines semaines. Que vous soyez à la recherche de moments conviviaux, d'opportunités d'apprentissage ou de simples instants de détente, notre équipe vous propose en plus des activités récurrentes, de surfer sur la vague (p. 04), de partir en vadrouille (p. 09) ou bien encore de franchir les portes ouvertes de la MC de Philippeville (p. 05).

Je vous invite à prendre votre agenda et à vous inscrire aux activités qui vous enchantent. C'est avec un réel plaisir que nous vous y accueillerons.

*Hélène Lepère,
animatrice de
la Régionale de
Philippeville*



SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

- Marie Delobbe

4

ACTUS RÉGIONALES

- Numérique : surfons sur la vague
- Invalides et aidants proches
- Locales de Philippeville et Nismes
- Locales de Cerfontaine et Walcourt
- Pens'Art
- Altéo en Vadrouille
- Spectacle Solidaire

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

Murielle Maurage
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



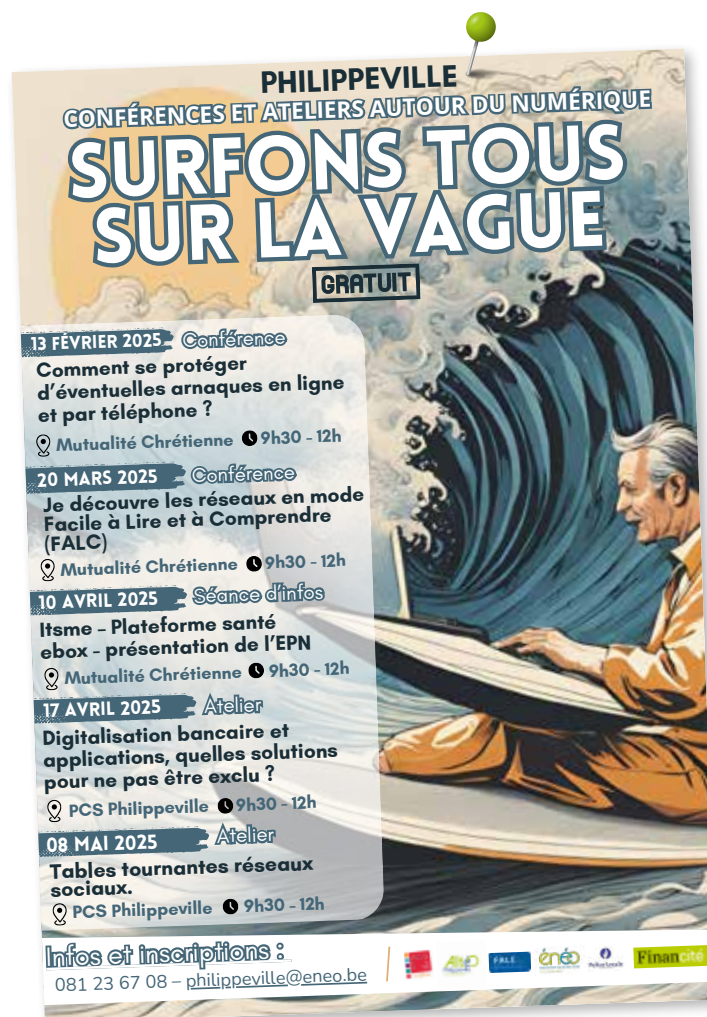
province. *« L'accompagnement et la communication sont différents qu'on soit en milieu urbain ou en milieu rural et c'est très enrichissant ».*

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

Numérique – Surfons tous sur la vague !

Nous constatons sur le terrain que la question de la numérisation pose de nouveaux enjeux démocratiques pour un grand nombre de citoyens.



L'**incapacité à accéder** à des éléments essentiels comme les dossiers santé, les applications bancaires, l'administration en ligne, la **peur des arnaques en ligne**, l'**incapacité à utiliser** correctement les réseaux sociaux, peuvent nous rendre vulnérables par rapport aux fausses informations. Un sentiment d'infériorité et d'incapacité face à la honte de « l'illettrisme numérique » provoquent des réactions de rejet et de colère, une **discrimination d'accès à des informations**, des biens, des services...

Dès lors, nous vous proposons des séances d'information et de sensibilisation ainsi que des modules de formation qui visent à :

- Renforcer l'autonomie numérique
- Mettre sur pied des actions visant à lutter contre la fracture numérique
- Continuer à recenser vos préoccupations relatives au numérique

Nos groupes de réflexion: Invalide et Aidant proche

Un groupe de réflexion en éducation permanente vise à encourager la réflexion collective et à promouvoir l'amélioration à travers l'échange et l'analyse approfondie des enjeux liés à une thématique.

En 2024, deux nouveaux groupes ont vu le jour au sein de notre régionale Altéo Philippeville.

UN GROUPE POUR LES PERSONNES INVALIDES

Le terme « invalide » fait généralement référence à une personne qui souffre d'un handicap, d'une maladie ou d'une condition physique ou mentale qui limite sa capacité à accomplir certaines activités de la vie quotidienne ou à travailler. Cette notion peut concerner des troubles chroniques, des incapacités ou des limitations physiques qui portent sur la mobilité.

UN GROUPE POUR LES PERSONNES AIDANTES PROCHES

Un « aidant proche » désigne une personne qui apporte une aide régulière et soutenue à un proche

en situation de dépendance, de handicap, ou de maladie chronique. Il s'agit souvent d'un membre de la famille, comme un conjoint, un parent, un enfant, un frère ou une sœur.

Les aidants proches apportent un soutien dans diverses tâches, comme la gestion des soins de santé, l'aide à la mobilité, les démarches administratives, l'accompagnement dans la vie quotidienne, etc.

Si vous vous retrouvez dans un de ces deux descriptifs et que vous voulez participer à nos débats et réflexions, n'hésitez pas à contacter votre animatrice : Hélène Lepère au 0496/31.59.46.

**Venez fêter avec nous les 10 ans
de notre Centre Mutuelliste de Santé.**

Portes Ouvertes Festives à la MC de Philippeville

- Date : Samedi 24 mai
- Horaire : de 10h à 16h
- Lieu : Rue de l'arsenal 7/1, 5600 PHILIPPEVILLE

Rejoignez-nous pour une journée pleine de découvertes, de bonne humeur, et de surprises !

Vous désirez de plus amples informations : contacter Hélène Lepère au 0496/31.59.46

SAVE THE
DATE

Locale de Philippeville

GOÛTER DE NOËL

Le goûter de Noël dansant organisé par les membres de la locale de Philippeville à la Côte d'Or a été un moment magique et chaleureux comme chaque année. Réunissant une septantaine de participants ainsi que des invités extérieurs venus partager la convivialité de cet événement festif. Toute l'après-midi, les rires ont résonné dans la salle, accompagnés de pas de danse.

Les invités ont savouré des douceurs de la saison. Les cougnous moelleux étaient accompagnés d'un délicieux cacao chaud et d'un café réconfortant, parfaits pour se réchauffer.



La musique entraînante, mêlant classiques de Noël et tubes festifs, a séduit jeunes et moins jeunes, valides et moins valides, qui ont laissé libre cours à leur joie de vivre. Le public étranger à Altéo, enthousiaste, s'est volontiers joint aux festivités, rendant l'événement encore plus inclusif.

Ce goûter de Noël dansant a été une belle démonstration de l'esprit d'Altéo : une célébration de l'entraide, de la bonne humeur et du plaisir d'être ensemble, malgré les différences. Un moment à inscrire dans les souvenirs précieux de cette fin d'année 2024.



Locale de Nismes

GALETTE DES ROIS

Le mois de janvier est l'occasion pour de nombreuses familles et communautés de célébrer l'Épiphanie, une fête qui revêt une signification particulière avec la tradition de la galette des rois. Mais au-delà de l'aspect festif, cette période peut aussi être un moment de solidarité et d'inclusion.

Dans un contexte où les valeurs d'humanité, d'entraide et de partage sont plus que jamais néces-

saires, ces événements incarnent l'espoir d'une société plus inclusive, où chacun, sans distinction, peut avoir sa place et célébrité.

Mission accomplie à Nismes avec un bel après-midi de partage. Un grand merci à l'animatrice de la section locale, Coralie Lison pour son investissement et son énergie. Son travail fait une grande différence et nous lui en sommes très reconnaissants !



Locale de Cerfontaine

LA PAGE DES PETITES HISTOIRES - HISTOIRE DU PETIT BAMBOU

Un petit bambou vient de naître au milieu d'un grand parterre de bambous. Il est si petit que pour le moment, seul le bout de son nez dépasse. Toute sa famille l'entoure affectueusement comme c'est naturel dans n'importe quelle famille, même chez les bambous.

Le lendemain, il a grandi de trente centimètres et encore le surlendemain, il fait la fierté de ses parents. La vie des bambous est toute simple. Cela veut dire, être bien ensemble, être bienveillant, rire souvent, s'amuser sans culpabilité ni jugement. Juste « Être ».

Mais, voilà, nous ne savons pas d'où cela lui est venu, mais petit bambou grandit avec des idées qui n'ont pas lieu chez les bambous. Il est fier et ne veut pas jouer avec les autres dans le vent.

En fait, il a peur !

Il est maintenant aussi grand que ses parents, que ses frères et sœurs, que ses oncles et tantes, que

ses neveux... Mais il reste toujours raide dans sa tête et dans son corps.

Tous plient et jouent avec le vent et c'est beau de les voir s'amuser autant, mais pas lui. Il reste figé dans ses positions, ce qui ne manque pas de provoquer des carambolages de tiges et de feuilles. Aïe Aïe !

En fait, il craint de perdre ses racines et d'être arraché de la terre, de mourir. C'est une grande frayeur ! Sa maman, comprenant la situation, le rassure et lui dit que depuis des millénaires, les bambous flottent dans le vent et qu'aucun n'était mort de ça.

Ayant compris les raisons de son mal être, notre jeune bambou s'est alors pris au jeu du vent dans ses feuilles et c'est lui maintenant qui se balance le plus en riant aux éclats.

Francine, animatrice volontaire

.....

Locale de Walcourt

UNE ANNÉE PASSE AFIN DE FAIRE DE LA PLACE POUR LA SUIVANTE...



Que retiendrons-nous de l'année écoulée, si ce n'est d'avoir accompagné tous les membres de notre petit groupe dans la bienveillance, la douceur des rencontres et le bonheur d'être ensemble ?

En 2025, nous mettrons l'accent sur la créativité qui est la meilleure manière de booster la confiance en soi.

Pour mener à bien ce projet, lors de chaque rencontre, nous voyagerons entre les jeux, le bricolage,



le chant, la cuisine... Le 15 janvier, nous avons donc commencé par la réalisation d'un calendrier afin d'y accrocher nos envies ?

Relever ensemble notre potentiel pour des rencontres épanouissantes constituera notre défi tout au long de l'année.

Marcelle, volontaire

Pens'Art

UN GROUPE POUR T'EXPRIMER À TRAVERS L'ART

→ AU PROGRAMME DE CE TRIMESTRE

- Un module de **couture créative** en 4 ateliers : les mardis **11 et 25 mars, 08 et 22 avril** – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 07/03**
- **06 et 20 mai** : expression artistique libre sur la thématique de la résilience – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 30/04**
- Un module de **cyanotypie** en 2 ateliers : les mardis **10 et 24 juin** – Inscription obligatoire pour le module complet **avant le 6/06**

Attention les places sont limitées et l'inscription est obligatoire pour un module complet.

Tout le matériel et les consommables sont fournis. Amenez juste votre sourire et votre motivation à partager ces moments d'échanges et de créativité.

Lors des derniers mois de 2024 et ce début d'année 2025, les participants ont réalisés leur chemin de vie à travers un triptyque représentant leur passé, leur présent et leurs espoirs pour demain. Peinture, crayons, collages... toutes les techniques apprises depuis septembre ont été utilisées afin de coucher sur la toile les émotions, les ressentis et les histoires de nos Penseurs Artistiques.

→ INFOS PRATIQUES

2 mardis / mois de 13h30 à 16h30

Pour les modules de couture créative et de cyanotypie : les ateliers se feront en partenariat avec le CEC le Kraak, rue Neuve 2 à Couvin.



Pour plus d'infos, coût et inscriptions :
Murielle : 0478/88.03.07
murielle.maurage@alteoasbl.be

Altéo en Vadrouille

C'EST REPARTI POUR PROFITER DE BELLES VISITES CULTURELLES ET/OU TOURISTIQUES.

Voici donc nos excursions mensuelles pour le prochain trimestre. Ce programme est proposé et mis au point par des membres qui veillent à ce que les sorties se fassent dans des lieux adaptés. Chaque sortie fera l'objet d'observations et, si besoin, de propositions de solutions afin de veiller à une meilleure accessibilité pour tous.

- **Le mardi 1^{er} avril : Nous visiterons l'Ecomusée de l'Avesnois sur 2 sites.**



L'un à **Trélon** où une **verrerie** encore en activité retrace l'histoire du verre dans l'Avesnois, de l'époque gallo-romaine à nos jours. Vous pourrez aussi vous émerveiller devant les souffleurs de verre qui cueillent la matière en fusion pour créer les formes les plus audacieuses. Ensuite nous irons à **Fourmies** pour visiter le musée du **textile et de la vie sociale** dans l'Avesnois.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 17 mars**

Vous voulez rejoindre le groupe, connaître les infos pratiques, vous inscrire, c'est par ici :

Murielle au 0478/88.03.07
ou murielle.maurage@alteoasbl.be

- **Le mercredi 07 mai : L'arche de Noé à Eteignières nous ouvrira ses portes pour de belles rencontres avec les animaux du refuge.**



A l'entrée du parc, du pain nous sera distribué pour les nourrir tout au long de notre promenade.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 29 avril**

- **Le mercredi 11 juin : L'école d'Autrefois et le musée du Malgré-tout à Treignes avec animations.**



Plus d'infos dans votre Altéomag de Juin et sur notre page FB. Inscription obligatoire pour le lundi 03 juin.

→ **Inscription obligatoire pour le lundi 03 juin.**

Le Spectacle solidaire présente "Ligue's Showtime"

**Avec La Ligue
d'Improvisation Belge
professionnelle**

Une initiative d'Altéo
et de la MC

- **Date** : le jeudi **13 mars** à 19h (ouverture des portes à 18h)
- **Lieu** : **Centre culturel de Ciney**
- **Prix** : 17 € (1,25 € pour les bénéficiaires de l'Article 27)
- **Plus d'infos** : 081 237 237 ou info@alteoasbl.be
- **Inscriptions obligatoires** :
alteoasbl.be/spectaclesolidaire
- Accessible aux PMR et aux personnes malentendantes

Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. Janvier 2025. Photo : © Gregory Navarra



	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Locale de Cerfontaine	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 19 mars 02 et 16 avril 14 et 28 mai	Cantine de l'école communale de Cerfontaine	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Locale de Philippeville	Les lundis de 13h30 à 16h30 : 10 et 24 mars 07 avril 12 et 26 mai	R. de l'Arsenal, n°7 CMS de Philippeville Grande Salle	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Nismes	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 04 et 18 mars 01, 15 et 29 avril 13 et 27 mai	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Hélène Lepère 081/237.237 ou 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Locale de Walcourt	Les mercredis de 13h30 à 16h30 : 12 et 26 mars 23 avril 21 mai	⚠ changement d'adresse ! La locale déménage à Thy-Le-château, rue des Marronniers 31	N° de GSM de la responsable : Marcelle Stiers : 071/61.14.17 Murielle : 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Groupe Pens'art Groupe artistique	Les mardis de 13h30 à 16h30 : 11 et 25 mars 08 et 22 avril 06 et 20 mai	Ateliers en partenariat - CEC le Kraak Couvin ⚠ Rue Neuve 2 Couvain Tienne de Boussu 8 Couvain	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
	Groupe Altéo en Vadrouille	1 avril : musées du Verre et Textiles 7 mai : Arche de Noé 11 juin : Ecole d'Autrefois et musée du Malgré-tout	Fourmies et Trélon Eteignières Treignes → Plus d'infos à la page 09 de votre Altéomag	Murielle Maurage 081/237.237 ou 0478/88.03.07 murielle.maurage@alteoasbl.be
SPORTS	Gym Douce	Les mardis de 13h30 à 15h : 11 et 25 mars 08 et 22 avril 06 et 20 mai	Centre Culturel Action-Sud Rue Vieille Eglise 10 Nismes	Inscription obligatoire avant participation : 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
	Yoga	Tous les vendredis de 9h30 à 10h30	MC - Philippeville Grande salle -1	Inscription obligatoire avant participation : 0473/65.05.21 sport.namur@alteoasbl.be
ACTIVITÉS RÉGIONALES	Numérique : Surfons sur la vague	20 mars : Je découvre les Réseaux 10 avril : Itsme - Plateforme Santé - ebox - EPN 17 avril : Digitalisation bancaire et applications 08 mai : Tables tournantes sur les réseaux sociaux	Plus d'infos à la page 04 de votre Altéomag	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Spectacle Solidaire	13 mars	Au Centre Culturel de Ciney	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
	Portes ouvertes de la MC de Philippeville	24 mai	MC Philippeville Rue de l'Arsenal 7/1 5600 Philippeville	Hélène Lepère 0496/31.59.46 helene.lepere@alteoasbl.be
RÉUNIONS	Bureau Régional	De 13h30 à 16h : 07 avril 19 mai		
	Comité Régional	De 13h30 à 16h30 : 14 mars 25 avril		

Altéo Philippeville
Rue de l'Arsenal 7/1
5600 Philippeville
☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
@ philippeville@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

