

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°33
MARS 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéogasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Chers membres,

L'année 2024 qui vient a été marquée par de belles réalisations. C'est ensemble que nous avons construit ces réussites, et nous vous en remercions chaleureusement.

2025 s'annonce tout aussi prometteuse ! Nous avons déjà plusieurs initiatives en cours et des projets ambitieux à venir :

- **Projet Lego** : construire une rampe d'accès PMR en lego.
- **Projet « La maison des rêves » en partenariat avec l'ASBL Vaphis qui est un organisme de soutien et de services aux personnes handicapées de Pepinster.**
- **Projet de sensibilisation (avec en finalité la présentation de capsules vidéo)**
- **4 séjours**
- **Et bien d'autres activités dans vos locales, ainsi que Oxybulles et Etincelles, qui continueront de mettre en avant nos valeurs d'inclusion.**

Vous retrouverez plus d'informations dans les pages de cet Altéomag.

Vos idées et votre engagement seront, comme toujours, essentiels pour transformer ces ambitions en réalités. Ensemble, nous continuerons à mettre en avant le projet social d'Altéo, c'est-à-dire que chacun, quelle que soit sa situation, puisse s'épanouir et trouver sa place.

Nous avons hâte de vivre cette aventure à vos côtés et de relever, avec vous, les défis de cette nouvelle année !

Vos co-présidents,
Jeannine Baguette
Jacky George



SOMMAIRE



3

ACTUS RÉGIONALES

- A la régionale de Verviers, ça vit ! / Réalisation d'une rampe de lego / Projet « La maison de mes rêves »
- Le 1^{er} salon des mouvements
- Règles pour les activités sportives « L'étincelle »
- Nos séjours... inscrivez-vous

7

ECHOS DES LOCALES

- Les locales de Plombières / Verviers / Welkenraedt

10

SPORT ET NUTRITION

- Tournois sportifs...
- Le coup de cœur de Mimi

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

Axelle Labeye (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Jeannine Baguette
Jacky Georges
Axelle Labeye
Maité Hansenne
Rebekka Dobbels
Redwan H'Manou
Marie-Josée Didden
Emilienne Mambour
Liliane Herzet

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



A la régionale de Verviers, ça vit !

A la régionale de Verviers, nous avons débuté l'année en grande pompe avec de nouveaux projets, découvrez-les dans les pages suivantes. Comme l'ont si bien dit nos co-présidents dans cet édit, ce sont des projets que nous construisons ensemble : membres, volontaires et l'équipe d'Altéo. Nous souhaitons continuer à réaliser

des projets qui ont du SENS. Du sens pour vous d'abord.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur nos projets en cours ou encore mieux, venir donner votre avis, participer... n'hésitez pas, rejoignez-nous.

Réalisation d'une rampe de lego

Et oui, vous avez bien lu. Altéo vous fait retomber en enfance. Grâce aux Lego, nous créons des rampes d'accès qui sont facile à monter (avec un peu de pratique), colorées et facile à poser devant un bâtiment, une école.... Regardez dans vos greniers, dans le fond de vos placards et venez les déposer dans votre mutualité de Verviers ou de Malmedy. Des bacs de récolte sont à votre disposition.

Une rampe d'accès a été présentée lors du salon des mouvements. On peut dire qu'elle a suscité pas mal d'intérêts.



Projet « La maison de mes rêves »

EN COLLABORATION AVEC VAPHIS

Le Vaphis est une ASBL située à Ayrifagne à deux pas de Banneux. Ils fêtent leur 10 ans cette année. Dans le cadre de cet anniversaire, le VAPHIS nous propose une collaboration autour de l'autonomie.

En effet, l'ASBL va ouvrir prochainement un logement en semi autonomie pour certains de ses résidents. En découle une série de questions, de craintes, de doutes, de désirs, d'envies, d'excitations...

Ce nuage d'émotion sera retranscrit lors d'une journée évènement.

Cette journée aura lieu **le vendredi 16 mai 2025** dans la salle de spectacle à l'espace NÔ de

Pepinster. A partir de midi où le sandwich sera offert jusqu'à 17h30.

AU PROGRAMME :

Une mini pièce de théâtre, un « Question-réponse » avec des personnes porteuses d'un handicap et vivants seuls, une expo photo, de la musique, un temps d'échange avec des professionnels du secteur du logement, de l'aviq, des échevins du logement des communes voisines...

Plus d'informations sur nos réseaux prochainement, restez connectés.



Le 1^{er} salon des mouvements

Le 01 février a eu lieu le premier salon des mouvements en collaboration avec Enéo, le mouvement des + de 50 ans.

L'objectif de cette journée ?

Nous souhaitons faire connaître nos deux mouvements :

- les activités des locales.
- les séjours.
- les activités sportives.
- les activités citoyennes.

La MC avait été réaménagée ce samedi pour accueillir le 1^{er} salon Altéo et Énéo ! Une expo dans le hall d'entrée, des petites coins salons dans les salles Duesberg et Peltzer, un bar dans la salle d'attente... Plus de 100 personnes sont venu pour découvrir Altéo et Eneo.

La plupart des activités proposées étaient complètes :

- Fitness test
- stretching sur chaise
- découverte du carnet de vie
- conférence « Bien manger et bien bouger après 50 ans »...

De nouveaux volontaires motivés ont pu être recrutés pour renforcer les rangs d'Altéo, Énéo et énéoSport !

Le service social a répondu aux questions des visiteurs.

La force de vente était également présente pour faire la promo de notre nouvelle offre Medi +, avec à la clé de nouveaux contrats signés et des mutations. Les affiliés se sont montrés très satisfaits de la nouvelle offre de la MC.

Bref, un beau succès collectif pour cette première édition !





Règles pour les activités sportives «L'étincelle»

L'étincelle est un cercle sportif.

Ça veut dire que c'est un ensemble de club de sport.

Le cercle sportif dépend de la fédération multisports adaptés que l'on appelle **FÉMA**.

L'étincelle doit se plier à certaines règles de cette fédération.

La première : l'affiliation à la FéMA. Elle est de **10 €** par an.

La deuxième : rendre un papier du médecin disant que vous pouvez faire du sport. On l'appelle le certificat médicale de non contre indication.

Seulement à ce moment-là, vous êtes assurés et vous pourrez participer aux sports proposés.



LES SPORTS QU'IL Y A POUR LE MOMENT À VERVIERS :

→ L'Aquagym

Tous les 1^{er} et 3^e lundis du mois de 18h à 19h30

De septembre à juin

→ 140 € pour 1 an



→ Le tennis de table

Tous les jeudis soirs de 18h à 20h

De septembre à juin

→ 140 € pour 1 an



→ La marche

Tous les 1^{er} mardis du mois et tous les 11 du mois.

De février à novembre

→ 10 € pour 1 an ou bien 2 € par marche



Parce que le sport c'est bon pour la santé, la MC vous rembourse jusqu'à 50 euros par an sur votre abonnement sportif. Le club L'étincelle est reconnu par la fédération, ce qui vous donne droit à l'avantage de votre mutuelle.

Envie de faire du sport, n'hésitez plus, rejoignez-nous !

Nos séjours... inscrivez-vous

Lors de notre dernier Altéomag (du mois de décembre), nous vous avons donné le programme complet de nos séjours. Voici un petit rappel des séjours organisés par la régionale de Verviers. Vous pouvez tous les retrouver dans notre brochure vacances.

Les inscriptions sont ouvertes !

→ **30/06/2025**
au **05/07/2025** :
Aventure en pleine nature (domaine de Palogne).



L'occasion de vivre une semaine comme au Moyen-Age

→ **14/07/2025**
au **18/07/2025** :
Initiations sportives entre terre et lac (Butgenbach).



Séjour sportif : sport nautique et multisports de salle.

→ **11/08/2025**
au **18/08/2025** :
Comme à la maison (Spa)



Un séjour sans chichi où l'esprit de famille, d'entraide et de solidarité est la clé de réussite.

→ **21/09/2025**
au **26/09/2025** :
Au guignol en famille (Charleville-Mezières, France).



Séjour organisé à l'occasion du Festival de la marionnette.

.....



COMMENT NOUS CONTACTER



Passez au bureau



Par mail : **info@alteoasbl.be**



Par téléphone : **081/237.237**



Ou parlez en à un volontaire de votre locale.

La locale de Plombières

TRADITIONNELLE FÊTE DES ROIS MAGES – DU 4 JANVIER



Près de 80 personnes étaient attendues. Malheureusement, nous avons dû constater l'absence de quelques personnes empêchées suite à un problème de santé. Après la messe célébrée par Alain Dubois, soutenu par la chorale des Nightingales de Gemmenich, les membres ont eu droit à un goûter accompagné par une bonne brioche qui, bien entendu, cachait les fèves qui ont désigné le nouveau couple royal : Malou et Albert. Le nouvel échevin des aînés, André Scheen, est venu saluer les membres. Ces heureuses retrouvailles ont pris fin vers 17h, heure à laquelle les membres ont pu retrouver leurs chaumières.



NOS RETROUVAILLES – MERCREDI 8 JANVIER

Ce mercredi 8 janvier, les 55 membres d'Alteo Plombières ayant participé au voyage à Weiskirchen (Saar) en juin 2024 se sont retrouvés pour se remémorer leur séjour.

Ils ont bien ri en découvrant les quelque 400 photos résumant ce fameux souvenir. Quel bonheur ! Quelle ambiance !

En fin de projection, Liliane a présenté le prochain voyage.

Nous irons en Normandie, dans le Calvados : Lisieux, Bayeux, Trouville, Honfleur...

Qui s'inscrit ? Eh bien, tous bien sûr ! Ou presque...

Le car est déjà complet pour cette nouvelle aventure qui risque d'être très intéressante

Vivement le 7 juillet prochain !



La locale de Verviers

CARNET DE VIE - SAMEDI 19 OCTOBRE

Nous avons accueilli une équipe de volontaires d'Enéo qui nous a présenté le fruit d'un travail de réflexion : le carnet de vie. *Mais qu'est-ce ?*



Ce cahier reprend toutes vos données : personnelles, administratives, légales et vos choix de vie ou de fin de vie. Epais de 80 pages, toutes

les informations sont donc consignées et disponibles pour d'autres personnes (famille, tuteurs, amis proches...) en cas de soucis.

On peut dire que cette activité a eu un beau succès au vu de nombre de personnes qui sont reparties avec un carnet de vie.

Merci à Enéo

Jacky

ATELIER DE DÉCORATION DE LUTINS - SAMEDI 16 NOVEMBRE

Nous avons fabriqué notre petit couple de lutins avec l'aide de l'équipe de volontaires. Nos petits lutins auront décoré nos intérieurs en cette période de Noël. Pour les personnes n'appréciant pas le bricolage, des tables de jeux étaient organisées. L'après-midi s'est terminé par notre traditionnel goûter.

Christine



FÊTE DE NOËL - SAMEDI 21 DÉCEMBRE

L'abbé Jacques Jongmans a célébré la messe animée par la chorale du Poverello. Les participants ont exprimé et partagé leur ressenti et ce que représente pour eux et leur famille cette belle fête. Ensuite le répertoire de chants de Noël interprété par la chorale a ravi notre public. La dégustation de la bûche de Noël a clôturé ce bel après-midi.

Marie-José



KARAOKÉ ET FÊTE DES ROIS - SAMEDI 10 JANVIER

Nous avons organisé un grand karaoke.

L'ambiance était au rendez-vous avec aux manettes les DJ « Freddy et Jacky ». On en a eu pour tous les goûts et toutes les générations passant de « A la claire fontaine » ou « Le téléphone pleure » jusqu'à « Jour 1 » de Louane ou « Formidable » de Stromae. Pour terminer, nous avons dégusté une galette des rois et la reine de l'année 2025 est... Sylviane ! Elle a choisi Christophe, comme roi. Christophe est notre tout nouveau membre Alteo à qui nous souhaitons la bienvenue. Un grand merci à tous pour la joyeuse après-midi, qui s'est déroulée sans aucune « fausse note » 😊



Roro

La locale de Welkenraedt

GOÛTER DE NOEL - 21 DÉCEMBRE 2024

A la locale, nous avons reçu deux ergothérapeutes de l'asbl Ergo 2.0 qui nous ont présenté leurs services à domicile ainsi que leur service de téléassistance 24h/24. Nous avons pu échanger et poser nos questions par rapport à ces services d'aides qui peuvent être bien utiles dans notre vie de tous les jours.



FÊTE DES ROIS ET CACAHUÈTES - 15 JANVIER 2025



Nous nous sommes retrouvés dans notre locale pour partager de bons moments.

Nous avons fait notre traditionnelle cacahuètes et partager la galette des rois. Maddy et Charles ont eu la fève. Ce sont donc notre reine et roi 2025.

Nous avons pris du plaisir, comme à chaque fois, de nous retrouver.



Tournois sportifs...

Le sport est une véritable source de bien-être, et cela s'applique **à tous**.

Participer à des événements sportifs adaptés comme **les 8 journées Handifoot et les 3 journées multisports adaptés** organisées dans notre province offre une multitude de bienfaits. Ces rencontres permettent non seulement de stimuler la condition physique, mais aussi de renforcer la confiance en soi, d'améliorer les compétences sociales et de favoriser l'inclusion.

Ces journées sont animées par des élèves de différentes écoles de la province : Athénée royal AGRI Saint-georges (HUY), L'IPES Hesbaye (Waremmé), Saint-Michel Foot-études (Verviers), Athénée Eupen Foot études, HEPL Beeckman coaching sportif, HEPL Barbou, Helmo ESAS.

En pratiquant une activité sportive, les participants développent leur autonomie, tout en créant des liens d'amitié et de solidarité. Ces événements sont aussi l'occasion de dépasser ses propres



limites, de se divertir et de découvrir de nouvelles disciplines adaptées.

Ces journées sont de véritable terrain de rencontre et d'épanouissement pour tous. Rejoignez les 250 participants réguliers et toutes les institutions présentes afin de vous faire votre propre opinion.

.....

Le coup de cœur de mimi

« ET JE DANSE AUSSI » D'ANNE-LAURE BONDOUX
ET JEAN-CLAUDE MOURLEVAT - LA GRANDE LIBRAIRIE



Ce livre écrit à 4 mains est une succession de mails échangés entre une femme et un homme (romancier connu mais en panne de création) qui ne se connaissent pas.

Tout commence par un mystérieux paquet livré chez l'écrivain Jean-Pierre Satto qui hésite à l'ouvrir et le range dans sa bibliothèque.

Ensuite il reçoit un message de Adeline Parmelan, l'expéditrice du colis.

Intrigué, Jean Pierre, qui ne répond jamais à du courrier d'admiratrice, va quand même répondre. Et la correspondance qui s'établit dévoile autant qu'elle maquille, leurs deux solitudes et leur secret commun qui se découvre à la fin.

Ce roman est un joli mélange entre vie et émotion. C'est aussi une joute littéraire doublée d'une relation épistolaire qui se dévore en quelques heures mais aussi une jolie réflexion sur l'écriture selon « Femmes d'Aujourd'hui ».

Bonne lecture !

Mimi

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
EVÈNEMENT RÉGIONAL	Journée anniversaire – Vaphis Vivre chez soi	Vendredi 16 mai	Aryfagne-Pepinster	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237
	Handifoot Foot adapté	20 mars 24 avril 15 mai	Verviers Ans Eupen	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237
SPORTS	Journée sportive Multisports	10 avril	Verviers	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237
	Tennis de table	Tous les jeudis de 18h à 20h	Institut Don Bosco de Verviers	Fabrice Delrez Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0494/64.50.80
	Aquagym	Lundi de 18h à 19h30	Cité de l'espoir Les Croisiers 2 4821 Andrimont	Michel Curtz Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0495/70.88.56
	Marche	Tous les 1 ^{er} mardis du mois et tous les 11 du mois.	Voir programme	Rose Marie-Line Bragard Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 0495/45.05.90
LOISIRS	Oxy'bulles • Blegny-Mine • Fourneau Saint Michel	26 avril 24 mai	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers 081/237.237 de 9h à 12h info@alteoasbl.be
	Locale de Plombières • Café Klatsch • Fête de Pâques • Excursion • Café Klatsch	Mercredi 12 mars Mercredi 9 avril Samedi 12 avril Samedi 3 mai Mercredi 14 mai	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	Locale de Verviers • Atelier créatif de Pâques • Bowling (Liège) • Atelier cuisine	Samedi 8 mars Samedi 12 avril Samedi 17 mai	MC Verviers	Marie-José Diddenen 087/76.26.89 0471/85.11.23
	Locale de Welkenraedt • Présentation du carnet de vie • Messe de Pâques • Sortie au vert	Mercredi 19 mars Mercredi 16 avril Mercredi 21 mai	Salle communale	Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88
ACTIVITÉS RÉGIONALES	Groupes à Thèmes • Groupe Accessibilité • Groupe Nutrition • Groupe Oxy'bulles • Groupe Evasion • Groupe Sports • Groupe invalides • Groupe autonomie		MC Verviers	Bureau Altéo Verviers info@alteoasbl.be 081/237.237

Altéo Verviers
Place du XX août 38
4000 Liège.

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
@ info@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. Contenu 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

